



LA INSPIRACIÓ

un estudi experimental



RESUM

La inspiració és un fenomen que ha estat menyspreat al llarg de la història, i tot i la seva repercussió en la nostra vida quotidiana, la seva investigació no ha arribat a afirmacions concloents. En aquest treball es reivindica la seva importància, a la vegada que se cerquen respostes que ens ajudin a comprendre el procés inspiratiu més enllà de teories i conjectures. Per tal d'abastar aquests objectius, s'ha dut a terme una recerca bibliogràfica que ens portarà de viatge al voltant de les diverses concepcions que s'han atorgat al fenomen al llarg de la història, contrastant-les amb els diversos avenços científics i les noves contribucions aportades. Un cop exposats aquests plantejaments, s'ha indagat sobre els orígens del procés creatiu, arribant a la conclusió que la inspiració és dins nostre, com també la decisió de desenvolupar-la o neutralitzar-la. A aquesta resolució ha contribuït una recerca experimental que ha confirmat les hipòtesis: podem augmentar la inspiració de forma voluntària. Una altra part de la investigació pràctica s'ha centrat a determinar si la inspiració ve del talent o de la dedicació, arribant a la conclusió que tots dos són components fonamentals en aquesta. Un tercer estudi, per altra banda, ha revelat que el coneixement no és sempre productiu en el que fa a la inspiració, i que sovint pot arribar a limitar-la. Així doncs, malgrat que encara queda molt per estudiar, crec que el treball ha obtingut uns resultats molt profitosos, que ens apropen a conèixer el procés inspiratiu i els seus orígens.

Paraules clau: inspiració, crear, talent, treball, dedicació, motivació, concepcions, fomentar, limitar, coneixement, creativitat.



ABSTRACT

Inspiration is a phenomenon that has been belittled throughout history, and despite its repercussions on our daily lives, its research has not come to conclusive claims. This work claims its importance, while seeking answers that help us understand the inspirational process beyond theories and conjectures. In order to meet these objectives, a bibliographic research will take us on a journey around the various conceptions that have been given to the phenomenon throughout history, contrasting them with the scientific advances and the new contributions made. Having set out these approaches, the origins of the creative process have been investigated, concluding that inspiration is within us, as well as the decision to develop or neutralize it. An experimental research has confirmed the hypotheses: we can increase inspiration voluntarily. Another part of practical research has been focused on determining whether inspiration comes from talent or dedication, concluding that both are key components in it. A third study, on the other hand, has revealed that knowledge is not always productive in terms of inspiration, and that it can often limit it. So, although there is still much left to study, the work has obtained very profitable results, bringing us closer to knowing the inspirational process and its origins.

Keywords: inspiration, create, talent, work, dedication, motivation, conceptions, encourage, limit, knowledge, creativity.

ÍNDEX

| | |
|--|-----------|
| RESUM | 3 |
| ABSTRACT | 4 |
| AGRAÏMENTS | 5 |
| INTRODUCCIÓ | 8 |
| EVOLUCIÓ HISTÒRICA; | 11 |
| concepcions generals i evolució del geni | 11 |
| 2.1 Antiguitat clàssica; Influència mística | 11 |
| 2.2 Edat mitjana | 12 |
| 2.3 Edat moderna | 13 |
| 2.3.1 El Renaixement; retorn al classicisme | 13 |
| 2.3.2 Modernitat; l'època dels genis i els inicis de la psicologia | 14 |
| 2.4 Edat contemporània | 16 |
| 2.4.1 Actualitat; diferents hipòtesis | 18 |
| D'ON VE LA INSPIRACIÓ? | 21 |
| 3.1 Nature vs Nurture | 21 |
| 3.2 Què estimula la inspiració? | 25 |
| 3.2.1 La meditació | 25 |
| 3.2.2 Descansar i desconnectar | 26 |
| 3.2.3 Dormir | 27 |
| 3.2.4 Visualitzar l'objectiu i investigar | 28 |
| 3.2.5 Drogues | 28 |
| 3.2.7 Copiar | 30 |
| 3.2.8 Alterar la rutina | 31 |
| 3.2.9 Combinatory Play | 32 |
| 3.2.10 Fer esport | 33 |
| 3.2.11 Reduir els estímuls | 33 |
| 3.2.12 Sensacions positives i receptivitat | 33 |
| 3.2.13 Començar | 34 |
| 3.2.14 Crea la teva pròpia estratègia inspirativa | 34 |
| 3.3 Què limita la inspiració? | 35 |
| 3.3.1 L'estrès | 35 |
| 3.3.2 La por | 35 |
| 3.3.3 El perfeccionisme | 36 |
| 3.3.4 Buscar recompenses en els resultats externs | 37 |
| 3.3.5 No escoltar les idees | 38 |
| 3.3.6 Rendir-se | 39 |
| 3.4 Descobriment múltiple | 40 |

| | |
|---|-----------|
| PART PRÀCTICA | 42 |
| ESTUDI 1: | 44 |
| Podem augmentar la inspiració de forma voluntària? | 44 |
| Estudi 1a | 44 |
| Mètode | 44 |
| Mostra i procediment | 45 |
| Resultats | 45 |
| Discussió i conclusions | 46 |
| Estudi 1b | 47 |
| Mètode | 47 |
| Resultats | 47 |
| Discussió i conclusions | 48 |
| ESTUDI 2: | 49 |
| És la inspiració producte del treball o del talent? | 49 |
| Mètode | 49 |
| Mostra | 49 |
| Resultats | 49 |
| Discussió i conclusions | 50 |
| ESTUDI 3: | 51 |
| Fins a quin punt el coneixement genera determinats patrons de pensament que limiten la inspiració? | 51 |
| Estudi 3a | 51 |
| Mètode | 51 |
| Mostra | 51 |
| Resultats | 51 |
| Discussió i conclusions | 52 |
| Estudi 3b | 52 |
| Mètode | 53 |
| Mostra | 53 |
| Resultats | 53 |
| Discussió i conclusions | 56 |
| CONCLUSIONS | 57 |
| ÍNDEX D'IL·LUSTRACIONS | 60 |
| FONTS D'INFORMACIÓ | 63 |



1. INTRODUCCIÓ

L'anhel de coneixement és el que ens ha fet evolucionar. Les nostres aspiracions han anat sempre acompanyades de dubtes i desig de saber. Aquestes recerques han anat lligades a un moment intangible i efímer, un instant en què se'ns desvela la solució al problema que no aconseguíem resoldre, o en què se'ns planteja un de nou. Però ¿què és el que motiva aquesta clarificació?

En una societat obsessionada a mesurar el talent i la capacitat, sovint passem per alt el paper de la inspiració. Quan parlem d'inspiració és comú pensar en arts, però la realitat és que aquesta és fonamental en qualsevol àmbit, i juga un paper molt important en la nostra vida quotidiana. La inspiració no només ens permet impulsar les nostres habilitats, sinó que transforma la manera en què percebem les nostres pròpies capacitats. Ens obre noves portes, i ens incita a crear pel nostre gaudi, deixant enrere les nostres angoixes, pors i pretensions. La inspiració ens transporta a un món on no hi ha lloc per a res més que les idees, i en el que aquestes semblen estar en constant concepció. Com a part essencial del procés creatiu, la inspiració és un component crucial en la configuració de l'experiència humana. Aquest desig inextricable de crear és el que impulsa el progrés en totes les àrees de coneixement humà, tot motivant l'esforç per superar-se.

Donada la seva importància en aspectes tant quotidians com transcendents, es podria esperar que la inspiració fos un tema recurrent en la investigació, tant científica com filosòfica. Sorprenentment, no ho és. Com veurem posteriorment, al llarg de la història, nombrosos artistes, científics, filòsofs i psicòlegs s'han dedicat a aprofundir en el tema, amb l'objectiu de descobrir on neixen les idees. Així i tot, els estudis són escassos, i mentre que alguns dels temes explorats per pensadors clàssics han arribat a ocupar un lloc central en els estudis actuals, la inspiració no es troba entre ells. A això se li ha de sumar la intangibilitat i els nombrosos reptes que presenta el concepte, i per això potser no és d'estranyar que la inspiració hagi rebut tan poca atenció dins de la comunitat científica. Siguin quins siguin els agents causants, el resultat és que un dels temes més rellevants de la naturalesa humana és també un dels menys acreditats.

Així doncs, les motivacions que em porten a fer aquest treball no són poques. En primer lloc, tot el que fa al procés creatiu sempre m'ha cridat l'atenció. Tendeixo a sentir-me bloquejada i a perdre la inspiració, el que m'incentiva a voler conèixer el fenomen amb més profunditat. D'altra banda, vull emfatitzar en la importància d'un concepte que és menyspreat en la societat actual, alhora que donar veu a aquelles persones que sí que s'han arriscat a investigar un tema tan complex com aquest. Per fer això, he buscat reunir les aportacions que m'han semblat més remarcables i connectar-les entre si en un mateix projecte. Jo mateixa també vull aprofundir fent les meves pròpies contribucions, partint de tres qüestions: *Podem augmentar la inspiració de forma voluntària? És la inspiració un producte d'esforç i dedicació o prové d'un talent natural?* I, de la mateixa manera, *fins a quin punt el coneixement genera patrons de comportament que limiten la inspiració?* Aquestes són les preguntes que guien la part pràctica del treball, però al llarg d'aquest també n'investigarem d'altres, com ara quins són els orígens del fenomen estudiat.

Per molt que he buscat donar pes a tots els aspectes al meu abast, hi ha molts que, per la naturalesa de l'assumpte i les ambigüitats que l'envolten, no he pogut adreçar amb tota la minuciositat que m'agradaria. Així i tot, penso que aquestes incerteses formen part de la distinció del tema, tenint en compte que un cert grau de misteri és una característica intrínseca del concepte, i a la vegada és necessari si la meva intenció és fomentar l'estudi del tema. D'aquesta manera, he decidit enfocar la meva investigació en dues àrees:

- Evolució històrica

Aquests primers apartats descriuen les concepcions generals del concepte *inspiració* al llarg de la història, així com l'evolució de la definició del geni creatiu. Des de l'antiguitat clàssica, amb Plató i l'individu com a instrument per la canalització de veritats divines, o Sòcrates i el diàleg al *daimon*, passant per les concepcions teocentristes de l'edat mitjana, el retorn de la ideologia clàssica al Renaixement, els models de la ment humana de John Locke, Edward Young i les idees emergents de la psicologia que localitzaven la inspiració dins la ment, Immanuel Kant i la seva anàlisi del fenomen, Marcel Duchamp i la seva crítica a la

personalitat inflada del geni, l'aparició d'idees empíriques en l'estudi de la inspiració i el rebuig de la concepció divina d'aquesta, les aportacions de Sigmund Freud... fins a arribar a l'actualitat i les noves contribucions científiques.

- D'on ve la inspiració?

L'objectiu dels apartats que conformen aquest bloc és entendre els orígens de la inspiració. S'obre amb "Nature vs. Nurture", apartat que planteja si la inspiració és producte de treball o talent, contraposant estudis, dades i exemples que fan qüestionar totes dues postures, i que es complementa amb *ESTUDI 2: Inspiració com a treball o talent?*, i *ESTUDI 3: fins a quin punt el coneixement genera determinats patrons de pensament que limiten la inspiració?* (constituents de la part pràctica).

A continuació, a partir d'una sèrie de subapartats, es presenten diferents tècniques o estímuls que ens poden servir com a desencadenants per a fomentar la inspiració, informació complementada per *ESTUDI 1: Podem augmentar la inspiració de forma voluntària?* (estudi que a partir de dos experiments busca provar l'eficàcia de diversos mètodes mencionats al llarg d'aquest apartat, buscant demostrar que la inspiració pot ser augmentada de forma voluntària).

Seguidament, mostrant l'altra cara de l'apartat predecessor, s'investiguen aquells factors i actituds que limiten la inspiració.

Per últim, trobem un apartat dedicat al descobriment múltiple, en què s'exposa el fenomen i s'obren noves possibilitats cap als principis de la inspiració.

A partir dels apartats mencionats i les qüestions plantejades, aquest treball se centra a investigar el procés creatiu pel qual sorgeix una idea i buscar les arrels de la inspiració.

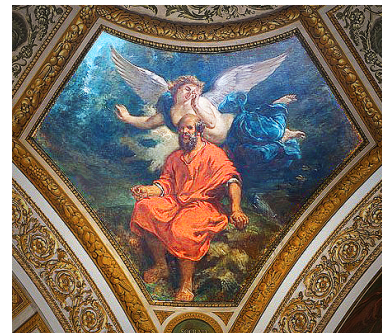
2. EVOLUCIÓ HISTÒRICA;

CONCEPCIONS GENERALS I EVOLUCIÓ DEL GENI

2.1 Antiquitat clàssica; Influència mística

En les primeres manifestacions del concepte la inspiració s'atribueix a la influència d'un ésser sobrenatural, on l'individu actua com a instrument per la canalització de veritats divines. Segons els grecs, l'artista o subjecte inspirat era transportat més enllà del seu propi cos, i era allà on era capaç de rebre els pensaments dels déus. Això s'aconseguia entrant en un estat d'èxtasi o, com l'anomenaven, de furor *poeticus* (el frenesí diví o bogeria poètica).

Tant els grecs com els romans creien en la idea d'un *daimon* extern de la creativitat. Sòcrates atribuïa la seva tasca de recerca de la veritat mitjançant el diàleg al *daimon*, i afirmava que al llarg de la seva vida l'aconsellava en moments determinats. El *daimon* era “el teu geni”, la deïtat guardiana que conduïa la teva inspiració. D'aquesta manera, no es creia que els autors fossin genis, ni en el seu talent natural, sinó en què tenien bons genis. De fet, a l'Antiga Grècia, el grau més alt de felicitat s'expressava amb el mot *eudaimonia*. Etimològicament, aquesta deriva d'*eu* que significa “bé”, i *daimon*, que es refereix a una deïtat o un esperit guardià. Per tant, ho podríem entendre com el fet de “tenir bons guardians” o “estar ben guiat”.



1 Sòcrates i el Daimon, Eugène Delacroix. FONT: John Uebersax PhD

Plató sostenia que el poeta era un ésser sagrat, posseït pels déus. Aquesta visió comportava l'enteniment de la inspiració com a un do accessible per a uns pocs escollits, a la vegada que treia responsabilitat als autors sobre la seva obra. En un dels seus diàlegs (Ío), quan parla dels poetes afirma que aquests no saben el que estan dient, i que precisament pel fet de no saber el que fan, estan inspirats. Malgrat això, mereixen ser adulats, perquè en aquest procés està actuant una força divina (com Apol·lo o un àngel dictant al poeta les paraules a escriure).

Aquesta concepció de la inspiració segueix vigent en teories actuals, i malgrat que molts psicòlegs rebutgen aquesta visió, resulta comú per a artistes, científics i altres tipus de creadors el fet de no reconèixer-se en les seves obres. Moltes experiències modernes concorden en el fet d'haver-se sentit guiades per una espècie de força mística, i no senten responsabilitat completa en la seva creació. De fet, la gran part de nosaltres probablement coneix aquesta sensació. Es tracta del sentiment que t'envolta després de la creació d'una obra o idea que consideres magnífica, totalment fora de les teves capacitats. Una obra que quan tornes a mirar després d'un temps, no pots explicar d'on ha sortit, ni com l'has fet, només que, en certa manera, et senties guiat a la seva realització.

Per altra banda, obres com el llibre "Problemes" d'Aristòtil reflecteixen les qüestions del filòsof envers la relació entre la creació i la malenconia. En aquest reflexiona sobre com tots els homes de talent de la història (els legisladors, poetes, escriptors...) comparteixen la qualitat de ser melancòlics, establint una relació entre la tendència a l'enyorament i la inspiració.

2.2 Edat mitjana

Al llarg de l'edat mitjana la inspiració queda subordinada a la religió. A partir d'ara, aquesta es transforma en la font d'inspiració dels artistes.

Preval la idea de l'home com a canal, encarada cap a les revelacions divines. Així i tot, no es deixa gaire espai per a l'originalitat i la creativitat, ja que l'home és concebut únicament com a producte a servei de Déu, i les creacions estan fetes en el seu nom.

2.3 Edat moderna

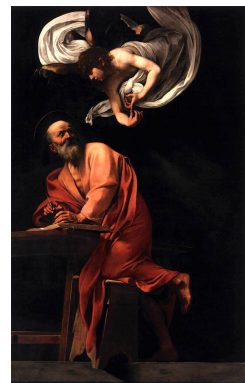
2.3.1 El Renaixement; retorn al classicisme

Després d'un període en què la inspiració i la creativitat no van jugar un paper massa rellevant en la societat, en el Renaixement va haver-hi un retorn de la concepció del *furor poeticus*, a causa de la important influència del món clàssic. El retorn del concepte va ser majoritàriament a causa de les traduccions i comentaris de Marsilio Ficino dels diàlegs de Plató (com *Ió* i *Fedre*), en els quals explicava com els déus van inspirar els poetes, i sobre com l'home entra en contacte amb el diví a través de la inspiració.

Autors com Pontus Tyard van desenvolupar teories sobre aquest *furor poeticus* i la relació amb la divinitat. Aquest mateix va classificar la inspiració en quatre tipus:

1. “*La fúria poètica*” do de les muses
2. “*El coneixement dels misteris religiosos*” a través de Bacus
3. “*Profecies i endevinacions*” a través d'Apol·lo
4. “*La inspiració de Venus/Eros*”

Caravaggio pinta Sant Mateu escrivint el nou testament, mentre aquest li és dictat per un àngel (la seva inspiració). Aquesta representació ens mostra la concepció clàssica que el geni és extern a nosaltres, i que la inspiració no ens pertany, i, si més no, ens és dictada.



2 La inspiració de Sant Mateu, Caravaggio FONT: Wikipedia

Per altra banda, en aquest període es passa de “l’artesà a l’artista”. Això és a causa del retorn del paganisme, després d’una etapa consagrada a la religió i la teologia. A mesura que aquell que s’anomenava creador (Déu) queda en segon pla (ciència), als artistes se’ls fa més fàcil atribuir-se la capacitat de ser creadors. Els artistes s’escriuen autobiografies, i fins i tot es comencen a fer autoretrats (que havien estat reservats a les divinitats, però que ara adopten per a representar-se a ells mateixos). En la línia de l’humanisme i l’antropocentrisme es produeix una sacralització de l’artista.

En aquest període, amb el retorn de l'interès per estudiar la ment creativa, es dona un debat sobre la creativitat. El dilema es centrava en la dualitat “nature versus nurture” (natura o entorn).

2.3.2 Modernitat; l'època dels genis i els inicis de la psicologia

Al segle XVIII, els inicis de la psicologia van començar a desenvolupar les seves pròpies teories sobre la inspiració. En els seus models de la ment humana, John Locke va suggerir que són en realitat les idees les que s'associen entre elles, i que la inspiració era per tant un conjunt d'idees associades de manera aleatòria (a causa d'un procés que es donava de forma natural). Locke explicava que aquesta facultat natural que ens permet trobar la unitat en les percepcions i discernir les diferències és la que aporta als artistes una major o menor “capacitat d'inspiració”.

William Duff va ser dels primers escriptors a analitzar el procés creatiu, on va investigar les qualitats del geni com a propietat de la psicologia humana, diferenciant-lo del talent. Entre les seves aportacions, destaca el fet que el talent no comporta innovació, mentre que el “geni” sí. Duff va ser també el primer a desmitificar la naturalesa biopsicosocial de l'acte creatiu.

Edward Young, per la seva part, afirmava que “el geni és el déu del nostre interior”, suportant les idees emergents de la psicologia (que localitzaven la inspiració dins la ment, allunyant-se de la concepció divina, tot mantenint una certa qualitat sobrenatural). Tot i els nous plantejaments, el “geni” era encara una font inexplicable, i malgrat que alguns artistes continuaven considerant-lo com a quelcom una mica extern, altres van localitzar l'origen de la inspiració completament dins el creador. A part d'això, alguns autors van relacionar-la amb termes similars als que es referien a l'Antiga Grècia, i afirmaven que era una qüestió de bogeria i irracionalitat.

A *Crítica de la facultat de jutjar* (1790), Kant parla sobre com és la natura la que dona regla a l'art. El filòsof diu que la naturalesa és bella quan sembla art; i l'art és bell quan sembla naturalesa. A part d'això, s'atura a analitzar el geni. Diu que aquest pren decisions de manera espontània i sense planificació, a mesura que la feina ho demana. No fa cas a la crítica, a la tradició ni als seus antecessors; el geni fa el que vol quan vol, i aconsegueix fer semblar fàcil el difícil. Kant va entendre la inspiració com un do innat i que no pot ser entrenat. En la seva recerca, Kant formula una definició del geni creatiu: *El geni és el talent (do natural) que dona la regla. Atès que el talent és una facultat innata de l'artista, pertany a la natura. El geni és a la disposició innata de la natura que dona la regla a l'art.*

Així doncs, en termes generals, s'entén el geni com a quelcom original, que parteix de zero i no segueix cap pla ni consigna. D'aquesta manera, el geni produeix les obres d'art però no les de la ciència, ja que el científic parteix dels errors i les certeses. La ciència progressa i els coneixements es van sumant, en canvi, en l'art no hi ha progrés, i les obres actuals no són millors que les clàssiques. Amb aquestes premisses s'arriba a les conclusions que:

1. El geni és original.
2. El geni és el que produeix les obres de les belles arts i no les de la ciència.
3. El geni descobreix els motius de l'obra instintivament. El geni no pot donar raó veraç del que ha fet perquè no ho sap.
4. El geni és aquell que fa semblar fàcil el difícil.
5. El geni és l'home que sap que no sap.
6. Com que no sap el que fa no ho pot repetir a voluntat pròpia.

2.4 Edat contemporània

Amb el pas del temps, la figura del geni sembla cada cop més fascinant, i malgrat els autors s'hi senten atrets per aquesta, han de buscar crear el seu propi camí, diferenciat de les creacions del passat.

El geni passa a convertir-se en una moda, i els artistes no poden suportar el sentir-se incompresos. Es senten màrtirs de les seves idees estètiques, que són criticades i insultades. Això provoca un gran nombre de suïcides, com Rothko, Kurt Cobain, Marilyn Monroe o Jackson Pollock.



3 La mort de Chatterton, Henry Wallis. FONT: Wikipedia

El fet d'haver passat de *tenir* un geni (concepció en l'antiguitat clàssica) a *ser* un geni és el que causa grans pressions en els artistes. En atorgar-los aquesta capacitat, no s'adonaven del pes d'atribuir el geni a un procés intern. La concepció externa de la inspiració treia pressió als artistes, mentre que els ajudava a controlar el seu ego.

1. Si l'artista triomfava, no assumia tot el crèdit (evitant l'egolatria)
2. Si l'artista fracassava, no assumia tota la culpa (simplement el seu geni no s'havia presentat)

En qualsevol dels casos, l'artista no carregava amb el pes de *ser* un geni (evitant tant el narcisisme que puguin causar les lloances, com de martiritzar-se si el seu treball era insultat).

Duchamp reflexiona sobre la figura de l'artista i diu que el seu deure és instruir-se, perquè la creació artística s'ha de veure com un exercici intel·lectual. A això hi afegeix una crítica a tot l'arquetipus establert al voltant de l'art. Es posa en contra de la personalitat inflada del geni, que l'art implica un desgast pel fet d'haver de treballar-se en un estat d'efervescència. Arran d'això busca fer el mínim possible, en senyal de protesta. Mostra com la inspiració no ha de tractar-se d'un procés dolorós, desafia la pintura i busca no fer gairebé res (amb el collage o el dadaisme). Es desafia la idea del geni; Leonardo Da Vinci és el geni, ell pinta la Gioconda. Duchamp ve després del geni i retoca la seva obra.

Pel que fa a la investigació, les idees empíriques en l'estudi de la inspiració no es van produir fins a la segona meitat del s. XIX (al rebutjar-se la concepció divina d'aquesta). Els teòrics van idear un relat científic en termes de processos intrapsíquics, i amb l'avenç de la psicologia i sobretot les aportacions de Sigmund Freud, les visions esmentades anteriorment van anar agafant forma. Freud concordava que la inspiració es localitza al nostre interior, i, a part d'això, va obrir la possibilitat que aquesta podia arribar-nos directament des del subconscient. De fet, el psicòleg veia els artistes com a persones greument ferides, i va afirmar que la inspiració provenia de conflictes psicològics i traumes infantils no resolts.

Eduard von Hartmann va suggerir que l'inconscient produeix idees més orgàniques que les que es fabriquen per voluntat, i, posteriorment, Graham Wallas va dividir el procés creatiu en quatre etapes: preparació, incubació, il·luminació i verificació. Aquesta divisió li va servir per arribar a la conclusió que la voluntat conscient domina durant la preparació i la verificació, mentre que els processos subconscients són responsables de la incubació i de la il·luminació.

Aquestes noves concepcions que situaven la inspiració en el subconscient, van portar els artistes surrealistes a recórrer a eines com els diaris dels somnis, l'escriptura automàtica o la *found poetry*.

Altrament, l'avenç de la medicina i els estudis sobre l'herència genètica van concebre la inspiració com a un tret hereditari. Aquesta convicció va implicar la creença que aquesta era limitada als homes, i es va trigar a acceptar que les dones podien ser creatives.

D'altra banda, Gestalt va aportar una visió fenomenològica de la inspiració. Els gestaltistes defensaven que la inspiració no es tracta d'una simple associació d'idees de manera aleatòria, sinó de la formació i alteració de gestalts (patrons mentals), els quals creen relacions amb les quals formen estructures amb certa estabilitat. Així doncs, s'entén aquest moment d'il·luminació com a causa d'haver passat d'una estructura mental a una altra més estable. Aquesta teoria sosté que les solucions creatives es donen en mirar d'una altra forma una gestalt existent (canviant el nostre punt de vista).

2.4.1 Actualitat; diferents hipòtesis

En els últims anys hem vist avenços científics importants i s'han creat noves hipòtesis sobre la inspiració. Així i tot, la natura d'aquest fenomen roman oculta, i no hi ha cap interpretació concloent. Per tant, segueixen havent-hi interpretacions de tota mena (les que la situen en fonts sobrenaturals o místiques, les que ho veuen com a un procés intern...). Una de les hipòtesis més defensades i amb to més general, és que la inspiració consisteix en una acumulació d'informació i sentits fora de la nostra consciència. Amb aquesta concepció s'entén que mentre la nostra atenció se centra en una varietat de temes concrets, en l'espectre no conscient es produeix una constant producció i barreja d'idees molt més diversa. En aquest espai ple d'informació que busca de manera incessant correlacionar-se amb altres idees, algunes d'aquestes generen connexions. Aquesta nova i sobtada connexió produeix un significat i aconsegueix projectar-se en la consciència. Davant d'aquest fet espontani som capaços de veure o entendre quelcom que fins a aquell moment no veiem. Ens sentim inspirats. Com es provoca aquesta correlació i com aconsegueix projectar-se en el nostre espectre conscient, però, roman lligat a conjectures.

Pel que fa a la psicologia actual, la inspiració s'atribueix a un procés merament intern. Malgrat que no s'estudia amb tanta freqüència, sí que s'han continuat fent estudis i afegint informació sobre el tema. Alguns exemples els trobem en els articles de Todd M Thrash, un dels majors investigadors actuals de l'àmbit. Thrash ha arribat a la conclusió que la inspiració és evocada per algun estímul desencadenant (ja sigui una revelació divina, un estímul creatiu o una persona o factor a l'entorn extern), i l'individu inspirat es mou per aquest estímul desencadenant, cercant transmetre'l en la seva creació.

Junt amb Andrew J. Elliot va assenyalar tres aspectes bàsics de la inspiració: evocació, transcendència i intenció.

La inspiració s'evoca sense intenció i de manera fortuïta, i ho fa transcendent les nostres limitacions (el que implica un descobriment de noves possibilitats). I, per últim, aquesta implica una intenció d'expressar o transmetre aquesta nova possibilitat.

En un altre estudi realitzat per Takeshi Okada i Kentaro Ishibashi¹ es buscava determinar si copiar o reflexionar sobre obres que ens inspiren augmenta la nostra producció creativa, i es va arribar a les conclusions que:

1. La còpia de les obres d'art va permetre als estudiants produir obres creatives amb qualitats diferents (només quan l'exemple -la inspiració- presentava un estil no familiar).
2. Només reflexionar sobre la inspiració desconeguda produeix el mateix efecte que copiar-la.

Malgrat els sorprenents resultats, Okada i Ishibashi pensen que aquests són a causa que les obres desafiaven les perspectives dels estudiants sobre el dibuix, i no tenen clar que els resultats obtinguts es puguin generalitzar en artistes professionals. Així i tot, la realitat és que el món de l'art ha evolucionat a còpia d'imitar, com en el cas de Picasso o Van Gogh. D'aquesta manera, conclouen en què "la imitació és un motor eficaç de la creativitat, fins i tot per als experts".

En l'àmbit del "flow", Mihaly Csikszentmihalyi² ha fet diverses aportacions al llarg de les últimes dècades. Csikszentmihalyi ha dedicat la seva recerca a trobar que és el que fa que viure valgui la pena, arribant a la conclusió que el *flow* és el secret a la felicitat.

"Hi ha aquesta concentració que, un cop esdevé intensa, condueix a una sensació d'èxtasi, una sensació de claredat: saps exactament què vols fer d'un moment a l'altre; reps comentaris immediats [...] Saps que el que has de fer és possible, encara que sigui difícil, i la sensació del temps desapareix, t'oblides de tu mateix, et sents part d'alguna cosa més gran. I un cop que les condicions es presenten, el que fas val la pena fer-ho pel seu propi bé" - Mihaly Csikszentmihalyi

¹ Okada, Takeshi, and Kentaro Ishibashi. "Imitation, Inspiration, and Creation: Cognitive Process of Creative Drawing by Copying Others' Artworks." *Wiley Online Library*, John Wiley & Sons, Ltd.

² Csikszentmihalyi, Mihaly. *Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life*. Basic Books, 2008.

Mihaly va identificar aquest estat de culminació inspirativa inicialment en artistes, però la realitat és que es pot presentar en qualsevol àmbit (científics, esportistes i altres àrees que requereixen uns alts nivells de concentració i creativitat són les que presenten els nivells de *flow* més elevats).

Csikszentmihalyi parla de la importància de la creativitat en el nostre dia a dia, i de com aquesta es retroalimenta de la felicitat.

“la qualitat de vida no depèn només de la felicitat, sinó també del que un fa per ser feliç [...] Normalment, l'atenció està dirigida per instruccions genètiques, convencions socials i hàbits que vam aprendre de nens. Per tant, no som nosaltres qui decidim de què volem ser conscients, quina informació arriba a la consciència. Com a resultat, les nostres vides no són nostres en cap sentit rellevant; la major part del que experimentem haurà estat programat per a nosaltres” - Mihaly Csikszentmihalyi

D'aquesta manera, aprendre a controlar la nostra energia psíquica i enfocar la nostra inspiració cap a activitats autotèliques, és a dir, que tenen la finalitat en si mateixes, és fonamental per obtenir el màxim de la nostra experiència vital.



3. D'ON VE LA INSPIRACIÓ?

3.1 Nature vs Nurture

Estem determinats pels factors biològics o és l'entorn que ens construeix? L'artista neix o es fa? És la inspiració un producte d'esforç i treball o es tracta d'un talent natural?... El debat entre *nature vs nurture* és un tema gairebé atemporal, i sembla que no existeix una única resposta correcta. No podem negar que la inspiració i la creativitat, com qualsevol altra activitat humana, han de ser desenvolupades per arribar al seu apogeu. Així i tot, trobem casos que ens fan qüestionar fins a quin punt això és realment necessari. Aquest és el cas de Cristóbal Toral, qui, sense cap mena de noció acadèmica de l'art i havent-se criat en una cabana de pastors, des de petit va començar a pintar de forma intuïtiva, convertint-se actualment en un dels artistes amb més renom del país.

Un altre cas és el d'Artemisia Gentileschi, pintora barroca italiana. El seu pare va donar als seus fills la millor educació artística disponible. Així i tot, només Artemisia va aconseguir elevar-se a la categoria d'artista (fins i tot amb el desavantatge que li suposava el fet de ser dona). Artemisia, tot i haver rebut la mateixa formació que els seus germans, mostrà un talent innat més enllà de l'educació.

Així mateix, trobem casos tan curiosos com el de Derek Amato, qui, després de patir una greu contusió cerebral, es va convertir en un virtuós de piano. *"Vaig començar a visualitzar unes petites tecles blanques i negres en moviment al voltant del meu cap, em vaig posar davant del piano i les meves mans i dits van cobrar vida"*. Amato mai havia tocat un instrument musical, ni molt menys sabia llegir música. Així i tot, d'un dia per l'altre, va convertir-se en un pianista professional i actualment toca 8 instruments sense haver-ne estudiat cap. El seu doctor explica que la lesió ha canviat la química que produeix el seu cervell, i el seu cas es coneix com a "Síndrome del savant" (una patologia en la qual les persones amb discapacitats o lesions cerebrals desenvolupen una sèrie d'habilitats, "compensant" la discapacitat). Aquest cas demostra que fins i tot una acció tan concreta com tocar el piano pot dependre de factors naturals (com és la química cerebral), i rebutja la necessitat de l'esforç i el treball.

D'aquesta manera, podem concloure que, almenys d'alguna manera, els artistes neixen. Així i tot, també es fan. Tots naixem amb certes predisposicions, però no hi ha dubte que a major o menor mesura tots ens podem sentir inspirats i ser creatius. A més a més, el talent necessita ser entrenat. Per molt que una persona tingui una predisposició a ser creativa, si no la desenvolupa i estimula, aquesta no trobarà lloc on florir, i quedarà soterrada.

Nancy Locke, professora d'història de l'art a Penn State, explica *"posa un artista aïllat i ningú no pot aprendre res de l'obra[...]els artistes han d'estar en contacte amb altres artistes, construint sobre el que han fet aquests"*. D'aquesta manera, els artistes són al seu torn productes del seu temps i context. Potser el talent és innat, però la manera en què aquest es presenta depèn en bona part de l'entorn, la formació, la tradició artística que envolta l'artista i la seva experiència vital.

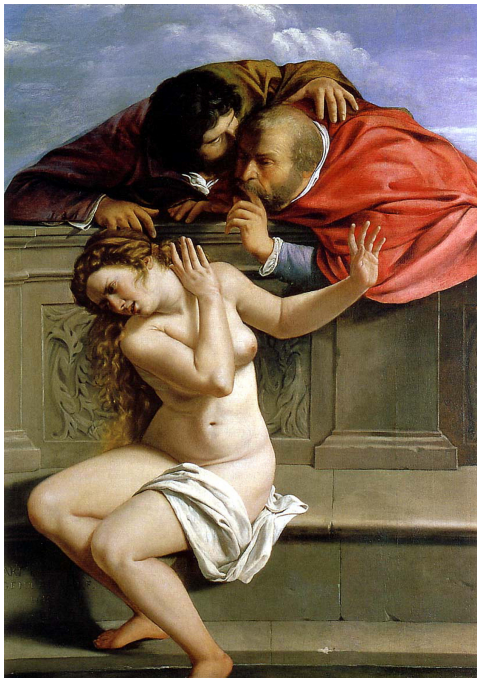
Reprement el cas d'Artemisia Gentileschi, en aquest també hi ha un fort component d'experiència. L'obra de l'artista parla de venjança, i ens mostra la dona forta com a protagonista; com és el cas de "Judit i Holofernes", obra que il·lustra l'heroïna bíblica Judit decapitant el general assiri Holofernes.



4 Judit i Holofernes, Artemisia Gentileschi.
FONT: Wikipedia

Aquesta temàtica que predomina en la seva producció artística és fruit d'una inspiració que mai no hagués rebut d'haver viscut una altra història; inicialment rebutjada per totes les acadèmies professionals d'art masculines, Artemisia va prendre classes particulars de mà d'Agostino Tassi, qui la va violar als disset anys. Gentileschi va passar per un judici públic en què la van humiliar i fins i tot la van arribar a torturar per provar si deia la veritat. L'obra mencionada anteriorment es considera la "venjança" de l'artista (inspirada per un dels moments més lacerants de la seva vida). Si Artemisia no hagués passat per la seva experiència vital, probablement les seves obres serien molt diferents.

Una altra de les seves obres, "Susanna i els vells", mostra una noia que és assetjada per dos homes. Susanna se'ns presenta vulnerable i atterrada, a diferència d'en altres representacions de la mateixa escena realitzades per homes, com la d'Alessandro Allori. Com diu Nancy Locke "si ets una dona i s'han aprofitat de tu com d'Artemisia, et pots fer una idea de la vulnerabilitat de Susanna. Aquest és un enfocament molt diferent que resulta de l'experiència vital".



5 Susanna i els vells, Artemisia Gentileschi.
FONT: Wikipedia



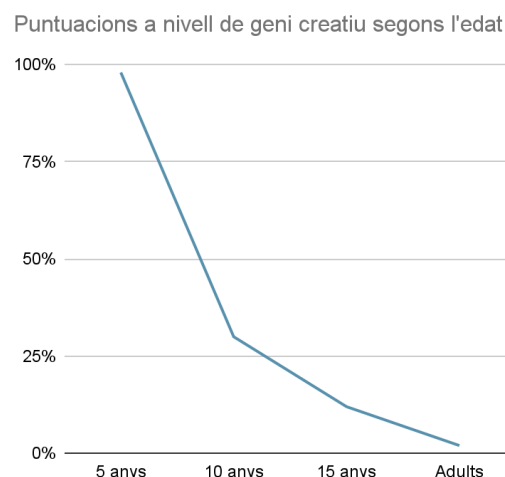
6 Susanna i els vells, Alessandro Allori.
FONT: Wikipedia

D'altra banda, com a caravaggista, Artemisia pren una forta influència de la tècnica de Caravaggio, i la seva obra està clarament inspirada per la del pintor barroc. Així, doncs, si traiem a Gentileschi del seu context, dels artistes que l'envolten i de l'experiència vital que li va donar el fet de ser dona en un món d'homes, potser Artemisia no només mai hagués estat considerada una artista, sinó que tampoc hauria trobat la inspiració per intentar-ho.

El mateix passa amb qualsevol altre artista. Potser Cristóbal Toral ja mostrava una predisposició i un talent natural, així i tot, si no l'hagués potenciat, continuat practicant i completat la seva formació, aquest talent no hauria florit de la mateixa manera.

D'altra banda, mentre que hi ha dubtes sobre si la creativitat i la inspiració poden ser ensenyades, el que sí que està demostrat és que es pot aprendre a no ser creatiu;

George Land i Beth Jarman van ser contractats per la NASA per desenvolupar una prova per mesurar el potencial creatiu dels científics i enginyers de la institució, i, després d'obtenir resultats exitosos, van decidir traslladar el mateix estudi a nens: als 4-5 anys, el 98% dels nens van ser qualificats genis creatius. Cinc anys després, només el 30% del mateix grup va treure aquesta puntuació, i, després de cinc anys més, només el 12%. Quan es va administrar la mateixa prova a adults, es va comprovar que només un 2% qualificava.



7 Puntuacions a nivell de geni creatiu segons l'edat. FONT: TEDxTucson George Land

Aquestes dades rebutgen el pensament que la inspiració només pertany a uns pocs, els quals han estat beneïts amb un talent excepcional. Així mateix, si podem perdre la nostra capacitat creativa, qui diu que no la puguem recuperar? George Land assegura que aquesta capacitat mai ens abandona del tot, i que només cal treballar-la per tornar al seu màxim potencial.³

La inspiració és un tema tan intangible que sovint sentim que no hi ha resposta que satisfaci les nostres preguntes. El tema de *nature* vs. *nurture*, com tot en la vida, no és blanc o negre; tot té els seus matisos i nosaltres només hem de ser capaços d'observar-los. D'aquesta manera, podem dir que el talent juga un paper important en la inspiració, però afirmar que la inspiració és talent és negligir un gran espectre d'aquesta (i el mateix passa amb el treball).

La resposta més encertada a la qüestió plantejada és que la inspiració no és ni treball ni talent, sinó el resultat de la suma d'aquests.

³ A la seva [TED talk](#), "The failure of success", Land aprofundeix en el tema i proposa alguns consells per tornar a la capacitat creativa del nostre nen interior.

3.2 Què estimula la inspiració?

Com ja hem vist, s'entén la inspiració com una lucidesa sobtada, una experiència que simplement succeeix, més que una cosa que ens provoquem. Així i tot, també es subratlla que la inspiració prové d'un desencadenant (ja sigui el contacte diví, una idea formada en el nostre subconscient, una obra artística, la natura, una persona...). D'aquesta manera, si no podem aprendre a controlar la inspiració, potser podem aprendre a controlar els estímuls que la desencadenen.

Si ens fixem en els moments en els quals ens sentim inspirats, segurament hi trobem relacions. Per tant, si aconseguim aïllar-los i entendre què és el que estimula la nostra inspiració, podrem ser capaços de recrear aquestes condicions. De fet, si ens aturem a pensar què ens inspira, segurament ens vindrà més d'una idea al cap.

Així, doncs, el que ens inspira té uns barems molt subjectius. De totes maneres es poden establir algunes accions o situacions que, en general, ens podran ajudar a fomentar la inspiració.

3.2.1 La meditació

La meditació ens ajuda a connectar el cos amb la ment i a situar-nos en el moment present, factors claus per la inspiració. És una manera de desconnectar de les distraccions externes i deixar espai pels processos creatius, i, malgrat que és comú posar en dubte la seva evidència empírica, la realitat és que diversos estudis mostren com realment afecta el funcionament del cervell.

Els estudis de neuroimatge demostren que la meditació causa un efecte en les regions cerebrals implicades en l'atenció (lòbul frontal) i les emocions (sistema límbic). D'altra banda, un estudi publicat a la revista *Science*⁴ dut a terme en ratolins, demostra que la forma en què respirem influeix de manera directa en l'activitat cerebral.

⁴ Kevin Yackle, et al. "Breathing Control Center Neurons That Promote Arousal in Mice." *Science*

3.2.2 Descansar i desconnectar

Buscar la inspiració i dur a terme activitats que ens ajudin a ser més creatius ens pot ajudar, però alhora és necessari que la nostra ment estigui descansada. És comú estressar-nos quan no ens sentim inspirats, i intentar forçar l'aparició d'aquest estat (quan realment el que estem propiciant és un estat de desesperació que no ajudarà als nostres objectius). D'aquesta manera, si sentim que no hi ha manera de fer aparèixer la inspiració, el millor que podem fer és deixar de buscar-la. Amb aquesta pausa aconseguirem aclarir la ment i estar més predisposats a l'aparició de noves idees.

Així doncs, la inspiració i la relaxació podrien estar relacionades. De segur que qualsevol de nosaltres ens han vingut les millors idees quan hem sortit de la pressió del problema (com en la típica i irònica situació en què ens venen al cap els millors arguments per una discussió quan aquesta ja ha acabat i estem a la vora d'un somni profund). O en el conegut cas de l'enginyer James H. Crocker, que va trobar la solució a un dels grans contratemps de la NASA (la lent distorsionada del telescopi espacial Hubble) donant-se una dutxa.

I és que, quan descansem, el nostre cervell no està realment descansant. De fet, la idea de la xarxa neuronal per defecte ens presenta un conjunt de regions cerebrals que es torna més actiu quan descansem, i hi ha teories que el relacionen amb la inspiració (ja que ens obre la possibilitat a endinsar-nos en el subconscient, propiciant la connexió entre idees). Sergio Lerma, degà de Ciències de la Salut del Centre Universitari La Salle, explica *“avui sabem que la inspiració sol sorgir quan hi ha una inhibició de les xarxes que fan que els components menys racionals prenguin les regnes del cervell. Això explica per què la inspiració sorgeix quan es realitzen tasques que no exigeixen una gran concentració, però que requereixen certa intimitat, que no exigeixen una gran demanda d'atenció cap als altres”*.

D'altra banda, descansar ens pot ajudar a silenciar regions cerebrals com l'escorça prefrontal dorsolateral (la qual busca l'ordre i la previsibilitat, i està configurada per aplicar els antics camins a noves situacions). Malgrat això ens ajuda a sentir-nos segurs (en la nostra zona de confort), també limita la nostra

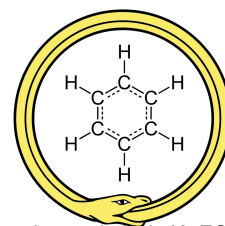
capacitat creativa. Per aquest motiu, si volem crear noves idees és necessari allunyar-nos dels patrons mentals. Per tal de fer això, l'estudi "*Can you rewire your brain to get out of a rut?*"⁵ ens explica que la millor manera d'aconseguir-ho és desconcentrar-nos i deixar descansar la nostra ment (ja sigui amb un passeig, somiant desperts, fent gargots...).

3.2.3 Dormir

Relacionat amb el descans, dormir és essencial per al desenvolupament de l'activitat creativa. Existeix un període d'incubació⁶ en què "els processos inconscients contribueixen al pensament creatiu".

Diversos estudis mostren aquesta relació, i s'ha evidenciat⁷ que la gent que entra en fase REM mostra un increment d'un 40% en el seu rendiment creatiu (comparant proves prèvies i posteriors), mentre que aquells que no arriben a aquesta fase de descans no mostren variacions. Es pensa que això és a causa del fet que en la fase REM entrem en contacte amb el subconscient i som capaços d'integrar informació no associada en primer moment (factor clau en el procés inspiratiu). D'altra banda, aquest fet podria explicar les relacions complexes i sorprenents que es desenvolupen en els somnis.

No són pocs els episodis creatius reportats mentre es dorm. Hemingway, per exemple, assegurava que treballava adormit, ja que deixava al seu subconscient completar els escrits que no aconseguia resoldre en el seu estat de vigília. Un altre cas conegut és el del químic alemany August Kekulé, qui va descobrir la cadena del benzè gràcies a un somni. Fins aquell moment, s'intuïa que les seves molècules eren lineals, i no va ser fins que Kekulé va somiar amb llargues files d'àtoms movent-se com serps, i va veure a una d'aquestes mossegar-se la cua (ouroboros, el famós símbol de l'alquímia), que es va descobrir la seva estructura d'anell.



8 Ouroboros de Kekulé. FONT: La Razón, 2020

⁵ Srinii Pillay, MD. "Can You Rewire Brain to Get out of a Rut? (Yes You Can...)." *Harvard Health*

⁶ Ritter, Simone M, and Ap Dijksterhuis. "Creativity-the Unconscious Foundations of the Incubation Period." *Frontiers in Human Neuroscience*, Frontiers Media S.A., 11 Apr. 2014.

⁷ Cai, Denise J., et al. "REM, Not Incubation, Improves Creativity by Priming Associative Networks." *PNAS*, National Academy of Sciences, 23 June 2009.

Ja amb els inicis de la psicologia i els primers plantejaments que relacionaven la inspiració amb el subconscient es van desenvolupar tècniques com el diari dels somnis, eina que busca rescatar la informació que se'ns presenta al llarg d'aquests. D'aquesta manera, mentre que molta gent pensa que en dormir la nostra ment es troba en un estat passiu, la realitat no podria estar més allunyada.

3.2.4 Visualitzar l'objectiu i investigar

Quan no aconseguim inspirar-nos, també pot ser a causa que no visualitzem una idea clara de l'objectiu. No conèixer bé el tema que volem tractar o no tenir clar quin és l'objectiu del nostre treball ens pot fer sentir estancats. D'altra banda, buscar informació relacionada amb el que estem fent ens pot ajudar a propiciar la inspiració. Fent això afavorirem que les nostres idees s'enfoquin cap a un mateix objectiu, en comptes de generar idees disperses sense cap connexió.

Donat que el més probable és que les noves associacions entre idees es generin a partir dels coneixements de què ja disposem, si ampliem aquest repertori de coneixements, suscitarem l'aparició d'idees més interessants i creatives.

3.2.5 Drogues

El consum de drogues s'ha vist al llarg de molt temps com una font d'inspiració, i tot i els efectes secundaris que pot causar i el no estar evidenciat científicament, no podem ignorar la rellevància que ha tingut en l'àmbit inspiratiu. Així doncs, amb aquest apartat no es pretén encoratjar el consum de drogues, sinó ser tan rigorosos com sigui possible.

No són poques les relacions entre grans celebritats artístiques i l'ús de drogues, fins al punt que molts artistes han declarat públicament que aquestes potencien el seu procés creatiu. Un exemple és el de l'escriptor Aldous Huxley, qui creia que el cervell restringeix la consciència i que les drogues al·lucinògenes poden servir per expandir-la. Tot i que el seu treball més conegut és el d'"Un món feliç", l'autor també ha documentat la seva experiència amb les drogues en llibres com "Les

portes de la percepció”, en què valida la seva hipòtesi. Les experiències també són nombroses en una diversitat de camps, com és el cas de Thomas Edison, qui prenia una substància coneguda com “elixir de la cocaína”. Steve Jobs també ha reconegut haver pres LSD en diverses ocasions amb l’objectiu d’augmentar la seva creativitat *"Va ser una experiència positiva que va canviar la meua vida i estic content d'haver viscut l'experiència"*.

Cal tenir en compte que depenent del tipus de droga es produeixen efectes diferents. L'alcohol, per exemple, inhibeix el judici. Aquest fet pot semblar perjudicial per al treball creatiu, però pot ser positiu a l'hora d'impedir la crítica pròpia. Altres drogues, com l'LSD, són capaces d'activar els receptors de serotonina⁸, el que provoca l'alteració de l'activitat sinàptica. Així mateix, aquesta dissolució dels sentits característica de les drogues pot ser el motiu pel qual molts artistes i creadors recorren a aquestes. D'altra banda, quan es barregen els sentits, les composicions mentals tendeixen a esdevenir més abstractes, factor que molts poden trobar positiu.

D'aquesta manera, podem concloure en què les drogues han estat un recurs sovint emprat a l'hora de buscar la inspiració. Així i tot, cal tenir en compte que es tracten d'una via ràpida que pot resultar molt perjudicial, i que els resultats són inconsistents, per la qual cosa fallen amb el pas del temps. Així doncs, tot i ser un mètode que pot semblar eficaç, n'hi ha d'altres que potser poden aconseguir els mateixos efectes i no ens resultaran tan nocius.

3.2.6 Rodejar-nos de gent que ens inspira

De vegades ens pot ser d'ajuda consultar punts de vista externs a nosaltres. Quan ens basem en la nostra única opinió, és molt fàcil caure en un cicle de què no sabem sortir, i d'on és molt difícil extreure idees diferents. Buscar altres opinions ens permetrà tenir una àmplia visió de la situació, a la vegada que obtenir experiència més enllà de la pròpia.

⁸ Kraehenmann, Rainer, et al. "LSD Increases Primary Process Thinking via Serotonin 2A Receptor Activation." *Frontiers*.

A més a més, la mera presència d'algú que trobem inspirador o que està inspirat en si pot propiciar l'aparició d'aquest mateix estat en nosaltres (i és que la inspiració, com molts altres estats i emocions, és contagiosa).

3.2.7 Copiar

És comú pensar que per tal de poder ser creatiu la inspiració ha de venir d'una idea completament nova i sense relació amb res que s'hagi vist abans, però aquesta creença no podria estar més allunyada de la realitat. Si acceptem que la inspiració prové de la connexió entre idees preexistents, ens adonem que sempre hi haurà un desencadenant (sigui més conscient o no) que estimuli la nostra “nova idea”.

Només cal fixar-nos en alguns dels grans creadors de la història i les seves frases respecte al tema, com ara *“els bons artistes copien, els grans roben”* de Pablo Picasso, o *“sempre hem estat descarats [el seu equip] a l'hora de robar idees”* de Steve Jobs. O com diu Austin Kleon al seu llibre *“Roba com un artista”*: *“cada nova idea és només un mashup o un remix d'una o més idees anteriors”*, afirmant que les idees completament originals no existeixen, i que tots els artistes es basen en treballs anteriors.

D'altra banda, tornant a referenciar l'estudi de Takeshi Okada i Kentaro Ishibashi ⁹, observem que la còpia de les obres d'art permet produir obres creatives amb qualitats diferents.

Així i tot, hem de tenir clar que al qual això es refereix no és a robar una idea i reclamar-la com a teva. Com va explicar Steve Jobs amb relació a la seva frase mencionada anteriorment, ell i el seu equip *“s'exposen a les millors coses que han fet els humans i després intenten incorporar-les a quelcom únic”*.

⁹ Okada, Takeshi, and Kentaro Ishibashi. “Imitation, Inspiration, and Creation: Cognitive Process of Creative Drawing by Copying Others' Artworks.” *Wiley Online Library*, John Wiley & Sons, Ltd, 7 Nov. 2016.

A més a més, malgrat que no sigui la nostra intenció com a producte final, copiar creacions de forma directa ens pot inspirar per crear altres diferents. La clau rau a fixar-nos en creacions ja existents i buscar aplicar el que ens agrada d'aquestes. Vivim entorn de la falsa idea que per tal de ser creatius hem de ser completament originals, i això l'únic que fa és limitar la inspiració. Cal acceptar que buscar fonts d'inspiració no només està bé, sinó que també és recomanable fer-ho.

3.2.8 Alterar la rutina

L'evidència també suggereix que, ja que una de les teories més probables sobre la inspiració és que aquesta es dona a causa de trobar una nova visió a una situació o problema, també pot ser efectiu canviar l'entorn i les condicions que ens envolten.

Tenir una rutina és bona idea, i ens ajuda a ser productius. Així i tot, si ens acostumem a seguir una rutina concreta, el nostre cos s'adapta a aquesta monotonia i no està atent a nous estímuls. Fent el mateix dia rere dia posem el cervell en "mode automàtic", en el qual és molt difícil afavorir l'aparició d'idees. Estant tan acostumat a fer les coses d'una manera determinada, el nostre cervell no troba motiu per canviar res ni pensar quelcom nou.

El simple fet de provar coses noves pot estimular parts del cervell que no estaven actives prèviament, mentre que alhora ens ajudarà a desconnectar si ens trobàvem estancats. Petits detalls com provar un camí diferent i canviar el paisatge, escoltar noves cançons o cuinar un plat diferent; no cal canviar radicalment el nostre estil de vida cada cop que ens volem sentir inspirats, però aquests petits canvis ens portaran a sortir de la nostra racionalitat i rutina, propiciant la recepció de nous estímuls i de pensaments diferents.

3.2.9 Combinatory Play

Relacionat amb connectar activitats diferents, un concepte més específic rep el nom de “Combinatory Play”, encunyat pel mateix Albert Einstein en la descripció del seu procés creatiu.

“El Combinatory Play sembla ser la característica essencial del pensament productiu”

- Albert Einstein

El Combinatory Play és “obrir un canal mental fent incursió en un altre”, és a dir, ajuntar dues activitats o conceptes no relacionats per tal de generar noves idees; inconscientment acumulem coneixements, records i altres tipus d’informació, que després combinem creant aquestes conegudes interconnexions que anomenem “noves idees”.

Aquest ens permet veure la imatge general d’una situació i trobar patrons aparentment inexistents, ja que com explica la psicòloga Victoria Stevens *“el nostre comportament de cerca de patrons és una part essencial del pensament creatiu, tot i que també pot produir suposicions i biaixos falsos quan experiències prèvies ens porten a creences que no qüestionem [...] A més, trobar vincles, connexions i patrons entre coses aparentment diferents és essencial per al pensament creatiu”*.

D’aquesta manera, ens pot ser d’ajuda practicar activitats diferents al problema que busquem solucionar. En el cas d’Einstein, aquest parla de com la música influenciava la manera en que pensava en les matemàtiques i la ciència, i de com en els moments en que estava més estancat, el que l’ajudava era tocar el violí.

3.2.10 Fer esport

L'activitat física juga un paper important en la inspiració, tal com ens mostren els estudis¹⁰, fent exercici millorem el nostre estat d'ànim i creativitat. Fer exercici ajuda a superar bloquejos mentals, a veure les coses des d'un altre punt de vista i a augmentar la concentració, ja que la ment està íntimament relacionada amb el cos. Hi ha diversos factors que expliquen els beneficis d'aquest tipus d'activitat: en primer lloc, fent esport alliberem una gran quantitat d'hormones com endorfines, adrenalina i serotonina (causants de l'augment d'energia i millora anímica). D'altra banda, ens ajuda a relaxar-nos i regula el son (factors que, com ja hem vist, són claus en la inspiració). I, per si aquestes relacions fossin poc, existeix l'evidència¹¹ que mostra com l'activitat física afecta tant al pensament convergent com divergent.

3.2.11 Reduir els estímuls

Malgrat que parlem de com la inspiració es veu sovint desencadenada a partir d'estímuls externs, un constant flux d'aquests pot no deixar espai per a processar-los interiorment. Veiem aquest fet accentuat en un món en què cada cop hi ha més estímuls i menys espai per les nostres pròpies idees. Restringir l'excés d'estímuls ens permetrà desenvolupar els nostres propis pensaments, sentiments i idees.

3.2.12 Sensacions positives i receptivitat

També està demostrat que tendim a sentir-nos inspirats després de dies en què hem experimentat sensacions positives, optimisme i autoestima. Això no prova que les experiències positives provoquin inspiració (perquè aquesta es pot trobar en la pitjor de les situacions), però sí que es pot observar una relació amb l'obertura a l'experiència que l'estat d'ànim positiu tendeix a produir.

¹⁰ Steinberg, H, et al. "Exercise Enhances Creativity Independently of Mood." *British Journal of Sports Medicine*, U.S. National Library of Medicine, Sept. 1997.

¹¹ Colzato, Lorenza S, et al. "The Impact of Physical Exercise on Convergent and Divergent Thinking." *Frontiers*, Frontiers.

Per tant, la receptivitat juga un paper molt important alhora. Per molt que ens forcem a entrar en situacions d'estimulació inspirativa, si no estem oberts a noves idees, comportaments o sentiments, la inspiració no podrà arribar. El compromís actiu amb les idees i la capacitat de resposta a la seva influència és un factor decisiu que ens ajudarà a fomentar la inspiració.

3.2.13 Començar

Quan ens sentim estancats tendim a pensar que no tenim idees, però normalment el que passa és que no valorem les que tenim o que no els deixem un espai per manifestar-se. Per aquest motiu, una de les maneres més senzilles i efectives de sortir d'un bloqueig inspiratiu és simplement començar. Si no trobes la inspiració per dibuixar, simplement comença a fer-ho, sense importar el resultat. Si no saps sobre què escriure, escriu sobre no saber què dir. No importa què és el que facis, però comença i després deixa via lliure al que vulgui sortir.

3.2.14 Crea la teva pròpia estratègia inspirativa

Les idees mencionades anteriorment són propostes que solen ajudar de manera general, però com a éssers únics hi ha una part de la inspiració amb barems individuals. D'altra banda, hi ha tota una infinitat de tècniques més específiques que tenen la finalitat d'ajudar-nos a connectar amb la creativitat (com les *writing prompts*, els diaris dels somnis, les tècniques d'Oulipo... entre d'altres), i cal trobar la que ens funciona a nosaltres.

Busca controlar les coses que t'inspiren i els factors que t'envolten quan et sents inspirat; escriu-los i tingues-los en compte, i a partir d'aquests podràs començar a trobar regularitats que podràs aplicar quan necessitis sentir-te inspirat.

3.3 Què limita la inspiració?

Per entendre d'on ve la inspiració i com fomentar-la també és crucial conèixer què és el que la fa marxar. Per aquest motiu, en aquest apartat explorarem alguns dels principals causants del bloqueig inspiratiu.

3.3.1 L'estrès

Buscar sentir-se inspirat i utilitzar diferents tècniques per arribar a aquest estat ens pot ser de gran ajuda. Així i tot, si aquesta cerca es torna en una pressió constant que més que inspirar-nos ens estressa i no ens deixa pensar, aconseguirem l'efecte contrari. La inspiració necessita un espai en què manifestar-se, i amb l'estrès i l'excés d'idees contra productives no n'hi deixem. Per tant, hem de ser capaços d'obrir-nos a la inspiració i controlar que la nostra cerca no passi a transformar-se en un cicle autodestructiu.

Si la inspiració no arriba, potser és perquè no és el moment; si després de provar diverses tècniques cap ens funciona, forçar la seva aparició només l'allunyarà més de nosaltres.

3.3.2 La por

La por a no assolir el perfeccionisme anhelat, la por al que pensin els altres del nostre treball, la por a actuar, la por a no actuar, la por a no ser capaços, la por a no ser suficient respecte els altres, o fins i tot la por a no poder superar-nos a nosaltres mateixos... Totes aquestes pors no faran més que de mur a la inspiració, limitant la nostra capacitat creativa.

La por és el màxim limitant de la inspiració; existeixen pors que busquen allunyar-nos pràcticament cada part del procés creatiu (fins i tot la por a la mateixa grandesa, coneguda com a Complex de Jonàs), i hem d'aprendre a escoltar a aquests temors, perquè fugir-ne només farà que creixin al nostre interior. La por és una característica humana, i com a tal hem d'entendre que aquesta sempre

ens acompanyarà. El que sí que escollim és quan i com obeir, i no podem deixar que ens domini.

La por a crear, sigui pel motiu que sigui, sol ser allò que restringeix el nostre desenvolupament i impossibilita la materialització de les nostres idees. Un exemple de talent menystingut a causa d'aquest sentiment és el cas de l'escriptora Harper Lee, autora de "Matar un rossinyol". Dos anys després d'escriure l'obra que la va portar a la fama li van preguntar sobre les possibilitats que publicués un altre llibre en el futur, al qual va respondre "Estic espantada. Quan estàs al cim, només hi ha un camí pel qual anar". L'escriptora no va publicar més obres (excepte per un manuscrit anterior a "Matar a un rossinyol" que es va trobar fa uns anys), i la por va silenciar la seva inspiració. Probablement, el que més va espantar Harper Lee, va ser la por de no poder superar Harper Lee.

En un món on ens trobem constantment en el punt de mira (encara que sigui només per nosaltres mateixos) és normal sentir-se aclaparat, però no hem de deixar que això ens porti a deixar de crear.

3.3.3 El perfeccionisme

De vegades sentim que si no tenim una idea innovadora o "perfecta" no val la pena lluitar per ella, però la realitat és que aquest perfeccionisme, en la seva majoria, només ens portarà a rebutjar totes les idees i a acabar no fent res.

Moltes vegades sentim que no tenim idees, però realment al que ens referim és que cap ens sembla prou bona, i el que fem amb aquesta actitud és tancar la via al flux de la inspiració. No conformar-nos amb quelcom si sabem que ho podem fer millor ens portarà a superar-nos i a créixer. Així i tot, no hem de deixar que aquesta qualitat es transformi en un perfeccionisme tòxic que busqui una realitat inabastable. Tal com diu Elizabeth Gilbert, "*millor una novel·la prou bona escrita ara que una novel·la perfecta escrita meticulosament mai*".

3.3.4 Buscar recompenses en els resultats externs

Estem acostumats a valorar les coses en funció de les recompenses externes que rebem per fer-les. Així i tot, aquest principi no pot ser traslladat a l'àmbit creatiu.

La pitjor manera d'ofegar la creativitat és valorar-la com a mitjà per aconseguir un altre fi. Moltes vegades les nostres idees no seran escoltades, o la nostra feina no tindrà la repercussió desitjada, però no podem deixar que això supprimeixi les nostres ganes de crear. Les recompenses no poden venir dels resultats externs; les recompenses han de venir *tot i* els resultats externs. La realitat és que el procés creatiu no ha de ser dolorós. La capacitat de crear és un regal que ens permet escapar d'una realitat obsessionada amb les compensacions, ja que la gratificació hi és intrínseca. De vegades, guillats per un estil de vida on requerim premis per actuar, ens oblidem que aquestes recompenses també poden procedir d'una font interna. La creativitat és un obsequi en si mateixa, i fer-la dependre dels resultats externs la rebaixa a la categoria de "canal". Si volem trobar la inspiració, ha de ser pel mateix gaudi de crear; pel plaer que aporta cada part del procés, tant en l'èxit com en el fracàs.

"La creativitat pura és magnífica expressament perquè és el contrari a tota la resta d'activitats essencials o ineludibles...]. La creativitat pura és quelcom millor que una necessitat; és un regal.[...]. És com si tots els déus i àngels es reunissin i diguessin: "És difícil allà baix com a ésser humà, ho sabem. Aquí – tingueu algunes delícies".

- Elizabeth Gilbert

Així mateix, en un estudi realitzat per Mark Lepper¹² es va analitzar el perill de les recompenses externes en l'àmbit creatiu. En aquest van agafar a nens a qui els agradava dibuixar i els van donar premis pels seus dibuixos (una recompensa externa que els motivava). Arribat un moment els hi van deixar de donar premis, i els nens van deixar de dibuixar. Els nens van associar el seu gust per dibuixar amb les recompenses externes, i quan aquestes van desaparèixer, el seu interès

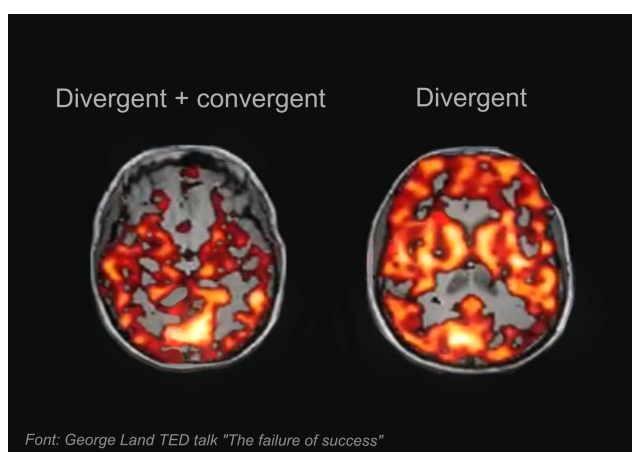
¹² Greene, David, i Mark R. Lepper. "Effects of Extrinsic Rewards on Children's Subsequent Intrinsic Interest." *JSTOR*, desembre 1974.

va disminuir significativament. D'altra banda, en un altre estudi, als professors se'ls va demanar que valoressin la creativitat, la qualitat i el valor dels dibuixos realitzats; es va trobar que mentre aquells nens que esperaven recompenses feien més dibuixos, aquests tenien una qualitat inferior.

3.3.5 No escoltar les idees

Les idees es generen a partir de dos tipus de pensaments diferents; el pensament divergent (busca trobar el màxim de solucions creatives i diferents d'un problema) i el convergent (s'utilitza per resoldre problemes amb una solució única). En un estudi realitzat per George Land i Beth Jarman¹³, es va trobar que la capacitat creativa disminueix desmesuradament a mesura que creixem. Land, buscant entendre perquè tot aquest potencial es desaprofita, va arribar a la conclusió que la societat i el sistema d'educació actual ens ensenyen a usar el pensament divergent i convergent alhora, descartant les idees de forma immediata (en un intent desesperat de trobar sempre la "idea correcta", quan usualment no existeix una única solució).

Si ens fixem en les zones del cervell que s'activen en una combinació del pensament divergent i convergent (l'habitual en adults), i un pensament només divergent (l'habitual en nens), observem que en la segona premissa el cervell està molt més actiu, especialment en la zona frontal.



9 Comparació de l'activitat cerebral segons el tipus de pensament. FONT: TEDxTucson George Land

Si volem elevar la nostra inspiració al seu màxim potencial, cal escoltar totes les idees (generades amb el pensament divergent), i després d'haver generat

¹³ Veure apartat 3.1 "Nature vs nurture". TEDxTalks, George Land. "Tedxtucson George Land the Failure of Success." *YouTube*, 16 febrer 2011

possibilitats, en un segon moment, seleccionar les millors (amb el pensament convergent). No descartem idees perquè “no són suficientment bones”, “no funcionarà”, “ja ho hem provat”, “mai ho hem provat”, etc. No podem pretendre innovar si seguim utilitzant els mateixos mètodes, perquè amb aquests aconseguirem els mateixos resultats.

“Viurem en una cultura que depengui de respostes correctes que es puguin repetir, que siguin sempre previsibles, o en una cultura on sigui el que sigui que estem pensant, sigui una nova recepta o una nau espacial, existeixin infinites possibilitats? Podem crear un nou futur que resolgui els nous problemes que mai no havíem vist abans?”

- George Land

3.3.6 Rendir-se

Tots els elements contemplats anteriorment arriben al seu zenit quan ens fan desistir. La inspiració no sempre anirà de la nostra mà, i és fàcil sentir-nos desmotivats si no aconseguim connectar amb aquesta. Així i tot, no podem esperar que les coses flueixin de forma constant, i hem d'entendre que de vegades passarem per moments difícils, i que són aquests mateixos els que fan el trajecte interessant.

Abandonem quan les coses deixen de ser fàcils, quan veiem quelcom que ens pot fer mal o ens espanta. Tendim a rendir-nos just davant de les grans oportunitats, una predisposició fortament relacionada amb la por (la qual, com ja hem vist, no aporta res positiu a la cerca d'inspiració); rendir-se és el resultat d'una por que ens consumeix. Una por, un perfeccionisme, un estrès, una desmotivació... que ha pogut amb nosaltres. Cal adonar-se que abandonar no fa més que rebutjar tot el treball realitzat, i ens tanca les portes a la part més important i transformadora del procés; quan superes les pors i dificultats i t'endinses en un nou món ple d'oportunitats i camins inexplorats.

3.4 Descobriment múltiple

El descobriment múltiple és un terme utilitzat per designar aquelles ocasions en què a dos o més científics a parts diferents del món se'ls hi acudeix la mateixa idea al mateix temps. També s'empra quan es fa un descobriment que, desconegut per l'autor, algú ha fet anys abans. Alguns dels exemples més coneguts d'aquest fenomen són la formulació independent del càlcul al segle XVII per Isaac Newton i Gottfried Wilhelm Leibniz; el descobriment de l'oxigen al segle XVIII per Carl Wilhelm Scheele, Joseph Priestley i Antoine Lavoisier; la teoria de l'evolució al segle XIX per Charles Darwin i Alfred Russel Wallace; o la invenció del telèfon, per la que Elisha Gray i Alexander Graham Bell van presentar una patent el mateix dia.

Els mencionats són només uns pocs exemples, però la història està repleta d'aquests. De fet, el descobriment múltiple i l'aparició d'idees simultànies està present en tots els àmbits de coneixement humà; des de la recurrència històrica fins a les similituds del fenomen en l'àmbit artístic, quan, per exemple, a dos escriptors se'ls acudeix la mateixa idea per una novel·la.

Per descomptat, aquestes novel·les no estan escrites amb les mateixes paraules, i les invencions mostren variacions entre elles, però la idea és, en essència, la mateixa. Aquesta ocurrència ens presenta diversos dubtes quant al que realment són les idees i la inspiració. El plantejament que diversos científics poden fer el mateix descobriment de forma independent desmenteix que les idees pertanyin a algú en concret, i proposa la concepció que les idees ja hi són al món, *esperant* que algú es disposi a escoltar-les, generant instants de connexió, i desembocant així en la inspiració.

Elizabeth Gilbert¹⁴ explica la seva curiosa experiència amb aquest fenomen; l'escriptora va començar a redactar una novel·la sobre la jungla amazònica que va haver de deixar de banda per motius personals. Dos anys més tard, quan va poder tornar a dedicar-li temps, es va adonar que la seva idea ja no estava allà. La inspiració havia marxat. Gairebé al mateix temps va fer una nova amistat amb

¹⁴ Gilbert, Elizabeth. *Big Magic: Creative Living beyond Fear*. Riverhead Books an Imprint of Penguin Random House, LLC, 2015

la celebrada escriptora Ann Patchett, qui li va comentar que estava escrivint un llibre sobre la jungla amazònica. A les dues els hi va semblar una coincidència que totes dues tinguessin històries ambientades en el mateix escenari, però el que no s'esperaven trobar al comparar les seves novel·les és que l'argument fos el mateix. Com diu Elizabeth Gilbert "Això no és un gènere! [...] aquesta és una història molt específica. No pots anar a la llibreria i demanar la secció dedicada als llibres sobre solterones de Minnesota de mitjana edat enamorades dels seus caps casats que són enviades a la jungla amazònica per trobar persones desaparegudes i salvar projectes condemnats." Com és d'esperar, es van quedar desconcertades, i van buscar determinar en quin moment Gilbert va perdre la idea i Patchett la va trobar. Encara més atònites es van quedar quan es van adonar que tots dos esdeveniments havien succeït al mateix temps. De fet, estan convençudes que la idea es va transmetre el dia en què es van conèixer.

Gilbert va quedar fascinada amb aquesta vivència. Sabia que era impossible que Patchett hagués "robat la seva idea", i mai va treure conclusions negatives sobre l'incident. De fet, va quedar meravellada per un moment que recorda com a màgic, i que li va servir per desenvolupar la seva visió de la inspiració; *"que les idees estan vives, que les idees busquen el col·laborador humà més disponible, que les idees tenen una voluntat conscient i es mouen d'ànima en ànima"*.



PART PRÀCTICA

Els propers apartats constitueixen la part pràctica del treball, en què a partir de diversos experiments, es busca trobar la resposta a les tres qüestions següents:

1. Podem augmentar la inspiració de forma voluntària?

Per resoldre aquesta pregunta s'han dut a terme dos estudis. El primer consisteix en un test realitzat a 22 alumnes de 1r de batxillerat, amb l'objectiu de mesurar la inspiració d'aquests en 3 situacions diferents (estímul neutre, després d'un passeig, i després de meditar), i així poder determinar si els nivells d'inspiració presenten variacions segons l'activitat duta a terme.

Per la segona part d'aquest estudi, m'he sotmès a diverses tècniques que tenen com a objectiu millorar la capacitat creativa. Posteriorment, he contrastat mitjançant un qüestionari (elaborat cada dia al llarg de la realització de l'experiment) els nivells d'inspiració que presentava segons cada tècnica.

2. És la inspiració un producte del treball o del talent?

En aquest segon estudi s'han comparat els resultats de dos grups d'alumnes (persones acostumades a treballar amb números vs altres que no ho estan) a realitzar sudokus; una activitat que tots hauríem de poder fer, i que a la vegada requereix uns nivells de concentració i de capacitat resolutiva que deriven en inspiració. A partir dels resultats es busca determinar si aquelles persones amb coneixements més afins a un tema presenten avantatge respecte a la resta.

3. Fins a quin punt el coneixement genera determinats patrons de pensament que limiten la inspiració?

En contrast amb l'estudi anterior, els dos experiments que deriven de la qüestió plantejada busquen especificar si el coneixement, com a producte del treball, limita la inspiració.

En el primer experiment s'han mostrat una sèrie d'imatges (amb símbols que coneixem a mesura que creixem) a grups de diferents edats i se'ls hi ha preguntat què creuen que signifiquen. Tot seguit, s'han comparat les respostes per observar si les d'aquells que no coneixien les imatges eren més creatives.

En l'últim estudi, s'han assignat diversos títols d'obres d'art a nens i a estudiants d'art. Aquests han hagut de dibuixar els títols (sent cadascun dibuixat dues vegades; per un nen que no coneix l'obra "original" i per un estudiant que possiblement la relacionarà, per poder així comparar les seves creacions). L'objectiu de l'estudi és determinar si el fet de conèixer creacions externes limita les nostres pròpies.



4. ESTUDI 1:

PODEM AUGMENTAR LA INSPIRACIÓ DE FORMA VOLUNTÀRIA?

Estudi 1a

Mètode

Consisteix en la realització del test d'Usos Alternatius de Guilford (test que calcula el pensament divergent i s'utilitza sovint per mesurar la inspiració) en les següents situacions:

- Situació 1: Situació d'estímul neutre (asseguts mirant a una paret blanca)
- Situació 2: Després d'un passeig per la natura
- Situació 3: Després de meditar

En la Situació 1 s'ha buscat arribar a un punt de partida neutre en el nostre estat inspiratiu (per observar si aquest incrementa en les situacions posteriors). Per tal d'aconseguir reduir els estímuls al màxim, els participants es trobaven asseguts davant una paret blanca. En la Situació 2, els participants van sortir a donar un passeig de 10 minuts abans de realitzar el test. En la situació 3, els participants van meditar durant 5 minuts amb la cançó “*Breathing Space*” de Sacred Earth.

El test, que dura 2 minuts, consisteix a presentar als participants un objecte (un maó, un clip de paper...) i que aquests enumerin el màxim d'usos possibles que se'ls acudeixin. El format de puntuació es basa en els següents aspectes:

- Fluïdesa: el nombre total d'usos alternatius per a un mateix objecte
- Originalitat: s'ha sumat un punt per cada resposta única
- Flexibilitat: és l'amplitud de categories que cobreixen les respostes (en aquest estudi classificarem segons → utilitat / arma / entreteniment). Si el participant ha inclòs dues categories (+1 punt). Si ha inclòs les tres (+2 punts).
- Elaboració: és la quantitat de detall de les respostes (+1 punt si estan desenvolupades)

Mostra i procediment

Un total de 22 alumnes de 1r de batxillerat dividits en dos grups de 12 i 10 persones han participat en l'estudi.

Aquesta divisió ha permès canviar els objectes utilitzats per a l'anàlisi de cada estímul (per assegurar que les condicions siguin tan justes com sigui possible). D'altra banda, en cada test s'han inclòs 2 objectes (per a aconseguir la màxima fiabilitat en els resultats).

Objectes: maó, clip de paper, bola, mitjó, llibre i branca.

Resultats

- Situació 1: Estímul neutre = **157**
 - Fluïdesa: 113
 - Originalitat: 16
 - Flexibilitat: 19
 - Elaboració: 9

- Situació 2: Passeig = **270**
 - Fluïdesa: 169
 - Originalitat: 43
 - Flexibilitat: 40
 - Elaboració: 18

- Situació 3: Meditació = **260**
 - Fluïdesa: 149
 - Originalitat: 47
 - Flexibilitat: 42
 - Elaboració: 22

Discussió i conclusions

S'esperava observar un augment de la inspiració en les Situacions 2 i 3, hipòtesi que s'ha vist confirmada pels resultats de l'experiment.

En les situacions que presenten tècniques o estímuls amb l'objectiu d'augmentar la inspiració (2 i 3), el test d'Usos Alternatius de Guilford ha obtingut uns resultats molt més elevats que aquells que presenta la Situació 1 (d'estímul neutre).

- La Situació 1 ha obtingut les puntuacions més baixes en tots els barems.
- L'originalitat es veu triplicada en la Situació 3.
- La flexibilitat i l'elaboració es dupliquen en les Situacions 2 i 3.

El resultat més elevat s'ha obtingut en la Situació 2 (passeig), amb una puntuació de 270. En aquesta situació observem els nivells de fluïdesa més alts (169, respecte a 113 en la Situació 1).

Tot i que la Situació 3 (meditació) ha obtingut uns resultats generals menors (260) i una fluïdesa inferior (149), aquesta presenta els nivells més elevats d'originalitat (47, respecte a 16 en la Situació 1), de flexibilitat (42, respecte a 19 en la situació 1) i d'elaboració (22, respecte a 9 en la situació 1).

Els resultats de l'estudi demostren que, com a mínim, hi ha una part de la inspiració que podem augmentar de forma voluntària, i s'arriba a la conclusió que tècniques com la meditació o un passeig (malgrat en un període de temps reduït) són beneficioses no només per augmentar la fluïdesa, sinó també l'originalitat, la flexibilitat i l'elaboració.

Estudi 1b

Mètode

He provat diferents “tècniques d’inspiració” que he contrastat per mitjà d’un [qüestionari](#)¹⁵ que puntuarà el nivell d’inspiració que he experimentat al llarg d’aquell període de temps.

Les tècniques i les seves duracions corresponents són les següents:

- Diari dels somnis → 7 dies
- *Writing prompts* → 7 dies
- Meditar abans d’anar a dormir i al despertar → 7 dies
- Escoltar música clàssica al moment de crear → 7 dies

Cada dia em vaig posar en situació de creació (executant simultàniament activitats plàstiques, literàries i de dansa) i vaig resoldre el qüestionari. Un cop finalitzades totes les tècniques, he comparat els resultats dels qüestionaris segons aquestes per observar regularitats i la seva influència / eficàcia.

Resultats

Nivell d’inspiració segons la puntuació obtinguda

| | | | |
|----------------|-------------|----------------|------------|
| >20 = molt alt | 15-20 = alt | 10-14 = neutre | <10 = baix |
|----------------|-------------|----------------|------------|

- Diari dels somnis → **17**
 - 20, 15, 18, 17, 19, 14, 14
- *Writing prompts* → **20**
 - 25, 25, 25, 20, 19, 12, 13
- Meditar abans d’anar a dormir i al despertar → **23**
 - 21, 25, 24, 23, 25, 22, 24
- Escoltar música clàssica al moment de crear → **24**
 - 24, 23, 23, 23, 25, 24, 25

¹⁵ Elaborat per mi mateixa

Discussió i conclusions

Els resultats obtinguts són molt més esclareidors del que es podria haver esperat, i ens permeten treure conclusions precises. La variació en els nivells d'inspiració segons l'ús de cada tècnica és evident, i per això podem reafirmar que la capacitat inspiratòria pot ser alterada. En trames generals, observem que la tècnica que ha obtingut una puntuació major ha estat la que consistia a escoltar música clàssica, amb uns resultats molt regulars al llarg de la durada de la tècnica.

D'altra banda, m'agradaria destacar l'evolució de la tècnica *writing prompts*, on els tres primers dies es va obtenir la màxima puntuació, mentre que els darrers presenten els registres més baixos. Parlant des de l'experiència personal, aquesta és la millor tècnica per sortir d'un bloqueig inspiratiu, però no per utilitzar de forma regular. Es tracta d'una tècnica que ajuda a connectar amb les idees quan no les trobem, però un cop ja les tenim, seguir usant-la de forma tan habitual porta al col·lapse. A l'inici de la tècnica vaig quedar molt sorpresa pels resultats obtinguts, així i tot, a mesura que anava avançant, sentia la necessitat de seguir desenvolupant les idees dels dies anteriors i no trobava la inspiració per desenvolupar-ne de noves.

També vull donar importància a l'evolució general dels nivells inspiratius al llarg de l'experiment, ja que si ens fixem en el conjunt de resultats, veiem que la inspiració ha augmentat a mesura que s'entrenava. Els resultats més baixos han estat els obtinguts per la primera tècnica, seguits pel de la segona, els de la tercera, i finalment els de l'última, que presenta els nivells més alts d'inspiració.

En conclusió, les tècniques que funcionaran millor a cadascú dependran molt de l'individu particular. De totes maneres, des de la meva experiència, penso que totes són tècniques molt recomanables i que aporten a situacions diferents (com és el cas de les *writing prompts* -ocasió puntual- i escoltar música -ocasió prolongada-). D'altra banda, aquest experiment m'ha aportat molt en l'àmbit personal, i crec que ha estat la millor manera d'entrar en contacte amb la meua inspiració.



5. ESTUDI 2:

ÉS LA INSPIRACIÓ PRODUCTE DEL TREBALL O DEL TALENT?

Mètode

La inspiració està estretament lligada amb la capacitat de resolució de problemes, per la qual cosa plantejar un repte no requereix uns coneixements gaire concrets ens permet avaluar si l'experiència influeix en l'elaboració d'idees. Per fer això, persones acostumades a treballar amb nombres o amb certa experiència fent sudokus han completat un d'aquests. D'altra banda, persones sense cap mena d'experiència han realitzat el mateix sudoku. L'estudi ens permet observar si en el moment de resoldre un problema que tots hauríem de ser capaços de poder solucionar, aquelles persones que tenen coneixements més afins a un tema (és a dir, que l'han treballat més), són capaces de desxifrar-lo amb més facilitat que aquelles que no.

Per comparar els resultats s'han tingut en compte, per una banda, les mitjanes del temps trigat a completar-lo, i, per altra, la quantitat de persones que no l'han aconseguit completar correctament.

Mostra

La mostra de persones amb experiència està formada per 12 alumnes de 1r de batxillerat científic-tecnològic. La mostra de persones sense experiència està formada per 12 alumnes de 1r de batxillerat artístic-escènic.

Resultats

| <u>Participants amb experiència</u> | <u>Participants sense experiència</u> |
|--|--|
| 4 incorrectes | 10 incorrectes |
| 20', 26', 28', 35', 41', 47', 59', 62' (mitjana = 39,75') | 50', 76' (mitjana = 63') |

Discussió i conclusions

Aquelles persones amb coneixements més afins van resoldre els sudokus amb més facilitat que la resta, afirmant que la inspiració té un fort component de treball.

Els participants amb experiència van resoldre els sudokus en una mitjana de 39,75', 23 minuts més ràpid que aquelles que no en tenien (63', sense tenir en compte els incorrectes). D'altra banda, en el grup de persones sense coneixements afins només 2 persones van aconseguir completar-lo, i 10 no van ser capaces (respecte a 4 sudokus incomplets en el grup amb experiència).

També cal tenir en compte que una persona del grup sense experiència (que mai havia realitzat cap sudoku i que no treballa amb nombres) va aconseguir resoldre'l en un temps menor que 2 dels participants amb experiència. Aquesta dada ens presenta que la inspiració no només és treball, i que el talent també juga un paper important en aquesta.

6. ESTUDI 3:

FINS A QUIN PUNT EL CONEIXEMENT GENERA DETERMINATS PATRONS DE
PENSAMENT QUE LIMITEN LA INSPIRACIÓ?

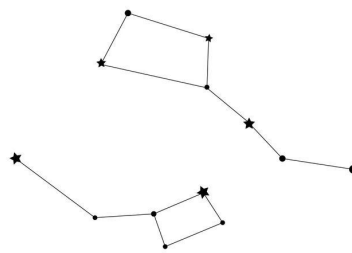
Estudi 3a

Mètode

S'han mostrat les següents imatges a grups de diferents edats i se'ls hi ha preguntat que creuen que signifiquen.



10 Signes del Zodíac. FONT: Radio
Formula QR 2020



11 Constel·lacions. FONT:
Pescacosmar 2018

Mostra

Han participat alumnes d'EP4, EP5 i 1r de primària (que s'han dividit en grups de quatre per tal de poder tenir en compte opinions més individuals i no influïdes per la resta del grup) i 22 alumnes de 1r de batxillerat.

Resultats

- Alumnes 1r de batxillerat
 - Signes del zodíac: horòscop i zodíac
 - Constel·lacions: ossa major i ossa menor, constel·lacions, carro, estrelles

- Alumnes EP4, EP5 i 1r de primària
 - Les respostes han estat molt variades i complexes, i per això he elaborat un [vídeo](#) que presenta els resultats.



Discussió i conclusions

S'esperava observar que les persones que coneixien les imatges i tinguessin interioritzats els seus significats no sortissin de la seva zona de confort (saltant-se el procés inspiratiu). D'altra banda, els nens més petits (els quals no tenen coneixement sobre el tema) haurien d'improvisar i recórrer a la seva capacitat creativa.

Els resultats de l'estudi han confirmat les hipòtesis; les respostes en adults s'han vist limitades a les previsibles (menys pel cas de "carro", que de totes formes ha estat una resposta única i sense elaboració). Les respostes en nens més petits, en canvi, han abastat un territori molt més ampli (amb una gran varietat d'històries i respostes summament diverses). Aquestes respostes, a més, han mostrat un grau d'elaboració, originalitat i diversitat molt major.

D'altra banda, els resultats de l'estudi han donat a conèixer un fet no plantejat. Els nens, tot i no conèixer les imatges mostrades, buscaven trobar en aquests elements coneguts (una fletxa, una "m", una "h", el mar...). Aquest fet ens mostra com els patrons de pensament i biaixos cognitius afecten contínuament a la nostra capacitat inspirativa, ja que les respostes més originals i creatives han estat les que menys relació directa tenien amb aquests patrons (és a dir, les que buscaven connectar els seus coneixements entre si per crear noves idees fora dels biaixos preestablerts).

Estudi 3b

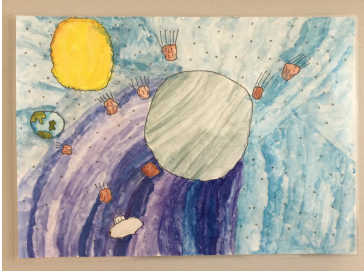



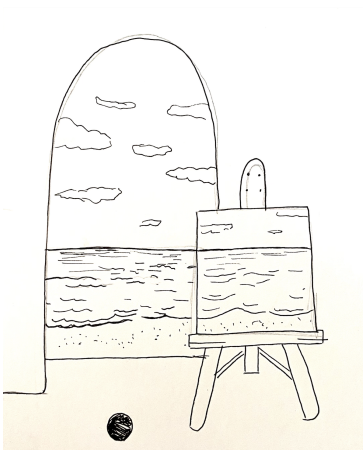
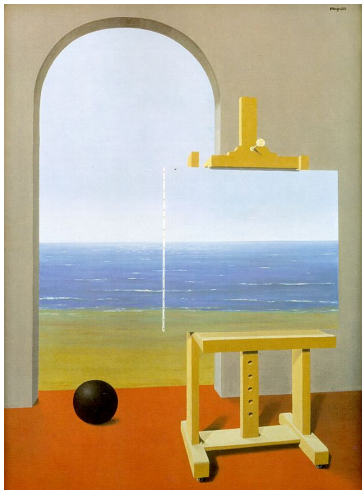
Mètode










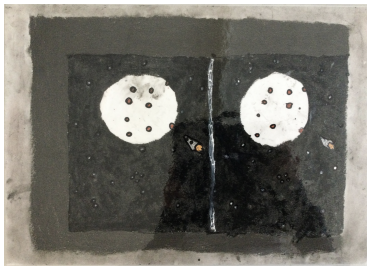


S'han assignat títols d'obres d'art a persones que les han estudiat i a nens que mai les han vist. Cada títol ha estat dibuixat per un nen i per una persona que coneix l'obra mencionada (per tal de poder comparar-les).


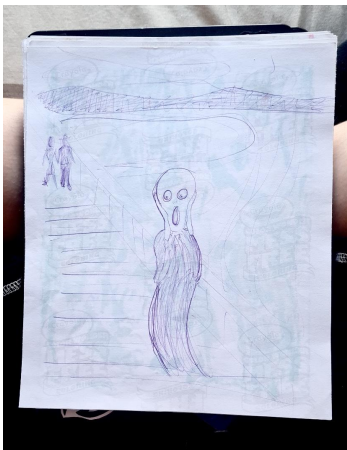


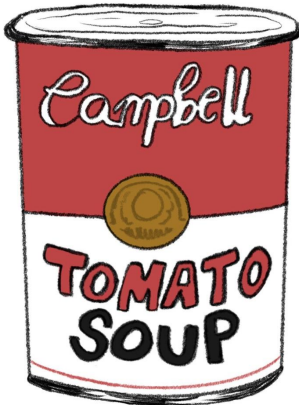


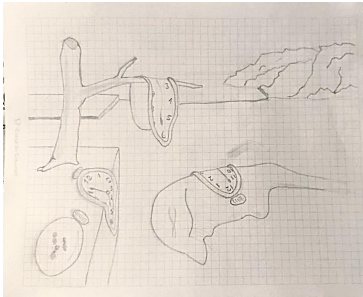
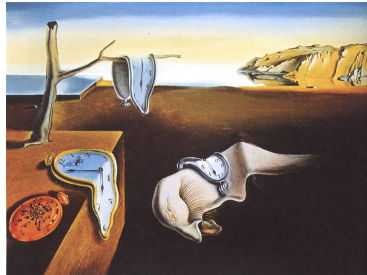
Mostra

Han participat 9 alumnes de 5è de primària i 9 estudiants d'art.

Resultats

| NO LA CONEIXEN | LA CONEIXEN | OBRA ORIGINAL |
|---|---|---|
| El naixement de Venus | | Sandro Botticelli |
|  |  |  |
| La condició humana | | René Magritte |
|  |  |  |

| | | |
|---|--|---|
| El pensador | | Auguste Rodin |
|  |  |  |
| Les tres gràcies | | Peter Paul Rubens |
|  |  |  |
| La maja nua | | Francisco de Goya |
|  |  |  |
| La Venus del mirall | | Diego Velázquez |
|  |  |  |

| | | |
|---|---|---|
| El Crit | | Edvard Munch |
|  |  |  |
| Sopa Campbell | | Andy Warhol |
|  |  |  |
| La persistència de la memòria | | Salvador Dalí i Domènech |
|  |  |  |

Discussió i conclusions

Els resultats de l'estudi reafirmen la premissa que el coneixement, a la vegada que aportar-nos una font d'inspiració, també limita la nostra capacitat creativa. Però, com és això possible? No cal detenir-nos a estudiar els resultats per adonar-nos que aquelles creacions influenciades per uns patrons prèviament establerts proveeixen uns nivells molt exigus de creativitat; simplement s'han limitat a reproduir amb la màxima agudesia el record d'una obra preexistent. Els dibuixos d'aquells que no relacionaven els noms de les obres amb cap creació, en canvi, s'han deixat emportar per la imaginació i la capacitat inspirativa dels seus creadors.

D'altra banda, es contempen successos similars als de l'Estudi 3a; els nens han buscat crear el màxim de relacions possibles entre els noms de les obres i el seu coneixement. Fixem-nos en "El naixement de Venus", per exemple, on el dibuix de qui no coneixia l'obra de Botticelli ens mostra el *planeta* Venus en mig de l'espai. L'autor no coneixia l'obra renaixentista, però el que sí que coneixia era que el nom "Venus" correspon al d'un planeta del nostre sistema solar, i ha espremut al màxim aquesta relació.

Així doncs, tenint en compte el contemplat, veiem que els dibuixos es componen d'aquelles relacions que han trobat els seus creadors en records i memòries preexistents. D'aquesta manera, mentre que arribats a un extrem (els dibuixos d'aquells que coneixien les obres, i que s'han limitat a copiar-les) queda clar que la capacitat creativa es veu reduïda, podria algú sense cap mena de coneixement amb què fer relacions crear res?

Podríem dir que mentre el coneixement ens limita, també ens obre la possibilitat de crear.



CONCLUSIONS

Si després de la realització d'aquest treball m'enduc quelcom clar, és que encara ens queda molt per aprendre i explorar en el que fa al procés creatiu. La inspiració és un tema tan intangible i difícil d'investigar que es fa difícil treure respostes concretes envers el tema. Al mateix temps, aquestes respostes abasten concepcions i plantejaments molt diferents sobre el que realment és la inspiració, el que m'ha generat moltes dificultats a l'hora de seleccionar la informació que incloïa al treball. Per superar els obstacles que presenten les diferents ideologies he buscat posicionar-me en una postura força objectiva, per tal de poder considerar els diferents punts de vista amb neutralitat i generar el contingut més veraç possible, i que posteriorment cadascú pugui treure les seves pròpies conclusions. Tot i això, a continuació faré un recull de la informació més rellevant obtinguda al llarg de la recerca, tractant relacionar-la i reflexionar sobre el conjunt general de resultats per poder treure unes conclusions més precises.

En primer lloc, m'agradaria recalcar en la varietat de concepcions que ha aportat el tema al llarg de la història, i en la multitud de contradiccions que presenta la seva investigació. Al llarg dels apartats "3.2 Què estimula la inspiració?" i "3.3 Què limita la inspiració?" i dels estudis 1a i 1b d'"ESTUDI 1: Podem augmentar la inspiració de forma voluntària?" hem vist que la inspiració pot ser modificada de forma intencionada. De fet, aquesta sempre està al nostre avast, i depèn de l'actitud que prenem enfront l'assumpte, limitar-la o augmentar-la. Si ens fixem en estudis com el de George Land¹⁶ i l'evolució de la capacitat creativa al llarg de les nostres vides, veurem que pràcticament tots arribem al món amb la qualitat de genis creatius. Aquest fet, alhora, posa en dubte que el treball, el coneixement i la dedicació siguin necessaris per ser creatius (malgrat potser sí que ho són per poder mantenir aquesta aptitud). Altres fonts d'informació, com els casos de Derek Amato, Cristobal Toral o Artemisia Gentileschi, també defensen que la inspiració té les seves arrels en el talent, i no en el treball. Tot i així, si la inspiració pot ser augmentada de manera voluntària, com es pot sostenir que el treball no té cap efecte en la creativitat? El mateix cas de Gentileschi ens mostra que la seva obra està fortament influenciada pel seu context i la seva experiència vital, i

¹⁶ TEDxTalks, George Land. "Tedxtucson George Land the Failure of Success." *YouTube*, 16 Febrer 2011

Cristobal Toral podria no haver desenvolupat fins al mateix punt la seva capacitat creativa de no haver treballat en aquesta. Al seu torn, en *“ESTUDI 2: És la inspiració un producte del treball o del talent?”* hem vist la importància del treball i la pràctica a l'hora d'inspirar-nos. No obstant això, en els estudis 3a i 3b d'*“ESTUDI 3: Fins a quin punt el coneixement genera determinats patrons de pensament que limiten la inspiració?”* s'han demostrat els perills del coneixement i com aquest pot generar patrons i biaixos cognitius que limitin la creativitat, i a la vegada hem vist la necessitat d'un coneixement amb què fer relacions per tal de ser capaços de crear. Com hem trobat al llarg de la recerca, la inspiració i les idees han de venir d'algun lloc. Ningú no pot crear allò que no ha vist ni coneix, de la mateixa manera que no es pot ser plenament original. Les nostres creacions parteixen del que coneixem, com hem contemplat a l'estudi 3b. Quan creem, el nostre subconscient està fent relacions constants entre allò que hem vist o practicat anteriorment, i sense aquesta base se'ns faria impossible crear res de nou.

Així doncs, la inspiració és una capacitat que ens pertany, i està en les nostres mans el fet de desenvolupar-la o neutralitzar-la. Alhora, tenint en compte la informació obtinguda i els resultats dels experiments, hem vist que la inspiració surt de la suma del treball i el talent (que segons hem trobat, està a l'abast de tots).

M'agradaria tancar aquesta memòria amb una vivència personal; en tenir el treball pràcticament acabat, vaig viure una experiència que em va fer replantejar la meua visió cap a la vida i cap a mi mateixa, i que sento com a conclusió del trajecte que ha estat aquesta recerca.

Vaig anar a casa de la meua àvia i aquesta va treure unes carpetes on hi havia tots els dibuixos, contes i històries que havia fet de petita i que ella havia guardat. Vaig haver de frenar les llàgrimes. En aquelles carpetes dormien memòries que no recordava, centenars de creacions i idees tan originals que ni jo mateixa reconeixia. Hi havia vinyetes, jocs de taula, dissenys de vestits, petits relats, poemes, anècdotes que explicava a través de dibuixos, plans de construcció de cases i pobles... però sobretot hi havia ganes de crear. Un cop a la setmana, la meua àvia em venia a recollir a l'escola i em portava a dinar a un restaurant; no podia parar de dibuixar ni mentre menjava. Entre aquelles carpetes hi estaven tots

els tovallons i estovalles de paper que havia omplert amb històries i ninots diversos, plens de la creativitat i la imaginació de qui no coneix limitacions. Mentre recorria les obres que un dia vaig sentir meves, em vaig trobar admirant aquella nena amb un enginy i unes ganes de crear tan grans que es menjava el món sense saber-ho. En aquell moment, mentre m'adonava que aquella nena havia estat jo mateixa, em vaig prometre que no la deixaria ofegar en un mar de penes i angoixes, i que per molt espantada i amagada que es trobés, la buscaria i tornaria a escoltar-la.

Sense la realització d'aquest treball no hauria pogut arribar a aquesta conclusió, i no podria estar més agraïda per aquest viatge. M'agradaria acabar parlant del que he extret de la meva recerca a nivell més personal, i donar la meva opinió sobre la inspiració i la creativitat.

Penso que l'habilitat de crear i expressar-nos és un regal amb què tots som beneïts, una escapatòria aparentment innecessària en un món sotmès a l'estrès i la necessitat. Aquesta aptitud cada cop és més menyspreada, sense adonar-nos que en silenciar-la no només refusem la poca oportunitat de goig que ens queda, sinó que negligim qualsevol possibilitat d'avançar com a espècie. La creativitat és un do essencial i només un ignorant pot viure feliç en un món sense bellesa ni expressió, on només preval la necessitat i les urgències immediates, i on la creació és limitada al que ja s'ha fet abans. Ser capaços d'inspirar-nos i crear és fonamental en qualsevol àmbit, tant per aportar al món en què vivim com per atènyer una felicitat genuïna. Tot i això, es promou una societat on els nens perden la inspiració amb el temps, en comptes d'aprendre a conrear-la. Creixem perdent la nostra capacitat de crear, de qüestionar-nos i innovar, i després ens preguntem on se n'ha anat la nostra felicitat. Però, com es pot ser feliç quan no sabem escoltar ni les nostres pròpies idees?



ÍNDIX D'IL·LUSTRACIONS

| | |
|---|----|
| Figura 1. Sòcrates i el Daimon, Eugène Delacroix | 11 |
| Figura 2. La inspiració de Sant Mateu, Caravaggio | 13 |
| Figura 3. La mort de Chatterton, Henry Wallis | 16 |
| Figura 4. Judit i Holofernes, Artemisia Gentileschi | 22 |
| Figura 5. Susanna i els vells, Artemisia Gentileschi | 23 |
| Figura 6. Susanna i els vells, Alessandro Allori | 23 |
| Figura 7. Puntuacions a nivell de geni creatiu segons l'edat | 24 |
| Figura 8. Ouroboros de Kekulé | 27 |
| Figura 9. Comparació de l'activitat cerebral segons el tipus de pensament . . . | 38 |
| Figura 10. Signes del Zodíac | 51 |
| Figura 11. Constel·lacions | 51 |
| Figura 12. Resultats de l'estudi 3a en nens | 52 |
| Figura 13. El naixement de Venus (no la coneix) | 53 |
| Figura 14. El naixement de Venus (la coneix) | 53 |
| Figura 15. El naixement de Venus, Sandro Botticelli | 53 |
| Figura 16. La condició humana (no la coneix) | 53 |

| | |
|---|----|
| Figura 17. La condició humana (la coneix) | 53 |
| Figura 18. La condició humana, René Magritte | 53 |
| Figura 19. El pensador (no la coneix) | 54 |
| Figura 20. El pensador (la coneix) | 54 |
| Figura 21. El pensador, Auguste Rodin | 54 |
| Figura 22. Les tres gràcies (no la coneix) | 54 |
| Figura 23. Les tres gràcies (la coneix) | 54 |
| Figura 24. Les tres gràcies, Peter Paul Rubens | 54 |
| Figura 25. La maja nua (no la coneix) | 54 |
| Figura 26. La maja nua (la coneix) | 54 |
| Figura 27. La maja nua, Francisco de Goya | 54 |
| Figura 28. La Venus del mirall (no la coneix) | 54 |
| Figura 29. La Venus del mirall (la coneix) | 54 |
| Figura 30. La Venus del mirall, Diego Velázquez | 54 |
| Figura 31. El crit (no la coneix) | 55 |
| Figura 32. El crit (la coneix) | 55 |
| Figura 33. El crit, Edvard Munch | 55 |
| Figura 34. Sopa Campbell (no la coneix) | 55 |

| | |
|--|----|
| Figura 35. Sopa Campbell (la coneix) | 55 |
| Figura 36. Sopa Campbell, Andy Warhol | 55 |
| Figura 37. La persistència de la memòria (no la coneix) | 55 |
| Figura 38. La persistència de la memòria (la coneix) | 55 |
| Figura 39. La persistència de la memòria, Salvador Dalí i Domènech | 55 |


 FONTS D'INFORMACIÓ

- ALCOBA, JESÚS. “¿Qué Es, En Realidad, La Inspiración?” *EL PAÍS*, 9 maig 2019, [en línia]
<elpais.com/elpais/2019/05/09/ideas/1557390903_344625.html> [consulta: 16.02.2021]
- CAI, DENISE J., et al. “REM, Not Incubation, Improves Creativity by Priming Associative Networks.” *PNAS*, National Academy of Sciences, 23 June 2009. [en línia] <<https://www.pnas.org/content/106/25/10130.full>> [consulta: 18.05.2021]
- CENTROTRANSPERSONAL. “Virginia Gawel: Sobre El COMPLEJO DE JONAS (Primera Parte).” *YouTube*, 16 Gener 2019, [en línia]
<www.youtube.com/watch?v=EA_4uvZiiUk> [consulta: 07.08.2021]
- COLZATO, LORENZA S, ET AL. “The Impact of Physical Exercise on Convergent and Divergent Thinking.” *Frontiers*, 2 Desembre 2013, [en línia]
<www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnhum.2013.00824/full> [consulta: 12.06.2021]
- CONNOLLY, JIM. “What Is Inspiration?” *Jim's Marketing Blog*, [en línia]
<jimsmarketingblog.com/2020/07/24/what-is-inspiration-steve-jobs-and-picasso-provide-some-insights/> [consulta: 16.05.2021]
- CORBIN, JUAN ARMANDO. “11 Consejos Para Mejorar la Inspiración.” *Psicología y Mente* [en línia]
<psicologiymente.com/psicologia/consejos-mejorar-inspiracion> [consulta: 16.05.2021]
- CREATIVE HUDDLE. “The Alternative Uses Test.” *Creative Huddle* [en línia]
<www.creativehuddle.co.uk/post/the-alternative-uses-test> [consulta: 16.05.2021]
- CSIKSZENTMIHALYI, MIHALY. *Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life*. Basic Books, 2008.
- DOW, GAYLE. “Creativity Test: Guilford’s Alternative Uses Task (1967).” *Curtbonk* [en línia] <curtbonk.com/bobweb/Handout/d1.uses.htm> [consulta: 16.05.2021]
- DUCHENE, LISA. “Probing Question: Are Artists Born or Taught?” *Penn State University*, 13 Agost 2007, [en línia]

- <news.psu.edu/story/141174/2007/08/13/research/probing-question-are-artists-born-or-taught> [consulta: 07.07.2021]
- FOX NEWS. "Coincidence? The 9 Craziest Cases of Simultaneous Invention." *Fox News*, FOX News Network, 20 Diciembre 2014, [en línea] <www.foxnews.com/science/coincidence-the-9-craziest-cases-of-simultaneous-invention> [consulta: 16.08.2021]
 - GENIAL. "10 Formas Inusuales De Enseñarle AL Cerebro a Generar Nuevas Ideas y Estimular La Creatividad." *Genial*, 30 Abril 2018 [en línea] <genial.guru/inspiracion-psicologia/10-formas-inusuales-de-ensenarle-al-cerebro-a-generar-nuevas-ideas-y-estimular-la-creatividad-671710/> [consulta: 16.05.2021]
 - GILBERT, ELIZABETH. *Big Magic: Creative Living beyond Fear*. Riverhead Books an Imprint of Penguin Random House, LLC, 2015.
 - GLEZ, MONTERO. "La Serpiente De Kekulé." *El País*, 12 Agosto 2021 [en línea] <https://elpais.com/ciencia/2021-08-12/la-serpiente-de-kekule.html> [consulta: 10.10.2021]
 - GREENE, DAVID, I MARK R. LEPPER. "Effects of Extrinsic Rewards on Children's Subsequent Intrinsic Interest." *JSTOR*, Diciembre 1974, [en línea] <www.jstor.org/stable/1128110> [consulta: 25.08.2021]
 - GREGERSEN, HAL. "Does Creativity Come from Nature or Nurture?" *Big Think*, 6 Octubre 2018, [en línea] <bigthink.com/in-their-own-words/does-creativity-come-from-nature-or-nurture> [consulta: 08.07.2021]
 - GUTIERREZ, MARCO, et al. "¿Qué es la Inspiración? Nabokov Y Burroughs lo Explican." *Culturamas*, [en línea] <www.culturamas.es/2016/11/27/la-inspiracion-del-escritor/> [consulta: 16.02.2021]
 - HERE TO CREATE. "Hacer Ejercicio Estimula La Creatividad, ¿Mito o Realidad?" *VIX*, 5 Abril 2018, [en línea] <www.vix.com/es/salud/176707/hacer-ejercicio-estimula-la-creatividad-mito-o-realidad> [consulta: 11.06.2021]
 - ILICHRC a GENIALLY. "Cronología De Los Principales Movimientos Artísticos" *Genial.ly* [en línea] <view.genial.ly/5797939d2442380024635e0c/interactive-content-cronologia-de-los-principales-movimientos-artistico> [consulta: 01.05.2021]

- JABR, FERRIS. "Q&A: Why a Rested Brain Is More Creative." *Scientific American*, 1 Sept. 2016 [en línea]
<www.scientificamerican.com/article/q-a-why-a-rested-brain-is-more-creative/>
[consulta: 18.05.2021]
- J. FRANCIS WOLFE . "10 Geniuses Who Owe Their Inspiration to Drugs." *Listverse*, 8 Juliol 2018,[en línea]
<<https://listverse.com/2014/11/18/10-geniuses-who-owe-their-inspiration-to-drugs/>> [consulta: 12.10.2021]
- KAUFMAN, SCOTT BARRY. "The Philosophy of Creativity." *Scientific American Blog Network*, Scientific American, 12 Maig 2014, [en línea]
<blogs.scientificamerican.com/beautiful-minds/the-philosophy-of-creativity/>
[consulta: 14.08.2021]
- KEVIN YACKLE, et al. "Breathing Control Center Neurons That Promote Arousal in Mice." *Science*, 31 Mar. 2017 [en línea]
<<https://www.science.org/doi/10.1126/science.aai7984>> [consulta: 18.05.2021]
- KOHN, ALFIE. "The Case against Gold Stars." *Alfie Kohn*, 11 Nov. 2014, [en línea] <www.alfiekohn.org/article/case-gold-stars-2/> [consulta: 25.08.2021]
- KRAEHENMANN, RAINER, ET AL. "LSD Increases Primary Process Thinking via Serotonin 2A Receptor Activation." *Frontiers*, [en línea]
<<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fphar.2017.00814/full>> [consulta: 12.10.2021]
- MARTIN, CHRIS; et al. "Inspiration in a Writer Predicts the Chills in a Reader." *Research Gate*, Gener 2012, [en línea]
<www.researchgate.net/publication/272745481_Inspiration_in_a_writer_predicts_the_chills_in_a_reader> [consulta: 18.05.2021]
- MORLIZ, R.D. "Del Daimon de Sócrates al Mito de la Bellota." *Entelekia Filosofik*, [en línea]
<www.entelekiafilosofik.com/2019/01/14/del-daimon-de-socrates-al-mito-de-la-bellota/> [consulta: 01.05.2021]
- MULHOLLAND, BEN. "How to Get Inspired and Have Killer Ideas without TRYING" *Process Street*, 17 AGOST 2018 [en línea]
<www.process.st/how-to-get-inspired/> [consulta: 16.05.2021]
- OKADA, TAKESHI; AND KENTARO ISHIBASHI. "Imitation, Inspiration, and Creation: Cognitive Process of Creative Drawing by Copying Others' Artworks."

- Wiley Online Library, John Wiley & Sons, Ltd, 7 Nov. 2016 [en línea]
<onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/cogs.12442> [consulta: 02.05.2021]
- OLEYNICK, VICTORIA C, ET AL. “The Scientific Study of Inspiration in the Creative Process: Challenges and Opportunities.” *Frontiers in Human Neuroscience*, Frontiers Media S.A., 25 Juny 2014, [en línea]
<www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4070479/> [consulta: 05.08.2021]
 - PINO, FERNANDO. “El Sueño De Kekulé y El Benceno.” *VIX*, 2 Abril 2018. [en línea]
<https://www.vix.com/es/btg/curiosidades/3665/el-sueno-de-kekule-y-el-benceno> [consulta: 10.10.2021]
 - POINTS. “Drug (m)Use: Drugs as a Means of Inspiration from 19th-Century Europe to 1960s America.” *Points*, 21 Abril 2021, [en línea]
<https://pointshistory.com/2021/04/13/drug-muse-inspiration/> [consulta: 12.10.2021]
 - RIGBY, AMY. “How to Boost Your Creativity the Einstein Way-with Combinatory Play.” *A Blog for Teams by Trello*, 22 Dec. 2020, [en línea]
<blog.trello.com/combinatory-play-boost-creativity> [consulta: 18.05.2021]
 - RITTER, SIMONE M; AND AP DIJKSTERHUIS. “Creativity - the Unconscious Foundations of the Incubation Period.” *Frontiers in Human Neuroscience*, Frontiers Media S.A., 11 Apr. 2014 [en línea]
<www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3990058/> [consulta: 18.05.2021]
 - ROVIRA ISABEL. “¿Existe Una Relación Entre Drogas y Creatividad?” *Psicología y Mente*, 3 Oct. 2021, [en línea]
https://psicologiymente.com/drogas/relacion-drogas-creatividad. [consulta: 12.10.2021]
 - SCIENCE X STAFF. “Probing Question: Are Artists Born or Taught?” *Phys.org*, 17 Agost 2007, [en línea]
<phys.org/news/2007-08-probing-artists-born-taught.html> [consulta: 11.07.2021]
 - SOCIALMUSIK. “Tuvo Un Accidente y Despertaron Sus Habilidades Musicales.” *Social Musik*, 16 Novembre 2015, [en línea]
<socialmusik.es/accidente-habilidades-musicales-derek-amato/> [consulta: 11.07.2021]
 - SRINI PILLAY, MD. “Can You Rewire Brain to Get out of a Rut? (Yes You Can...)” *Harvard Health*, 14 Març 2018, [en línea]

<www.health.harvard.edu/blog/rewire-brain-get-out-of-rut-2018030913253>
[consulta: 11.06.2021]

- STARGAZERARTS. “Artemisia Gentileschi.” *YouTube*, 28 Setembre 2010, [en línea] <www.youtube.com/watch?v=S5qSwf-GTfs> [consulta: 23.07.2021]
- STEINBERG, H, ET AL. “Exercise Enhances Creativity Independently of Mood.” *British Journal of Sports Medicine*, U.S. National Library of Medicine, Setembre 1997, [en línea] <www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1332529/> [consulta: 12.06.2021]
- TEDxTalks, GEORGE LAND. “Tedxtucson George Land the Failure of Success.” *YouTube*, 16 Febrer 2011, [en línea] <www.youtube.com/watch?v=ZfKMq-rYtnc&t=329s> [consulta: 23.07.2021]
- THOMSON, KEELA. “Can I Become More Inspired?” *Psychology In Action*, 1 Juny 2017 [en línea] <www.psychologyinaction.org/psychology-in-action-1/2016/02/09/can-i-become-more-inspired> [consulta: 02.05.2021]
- THRASH, TODD M; AND ELLIOT, ANDREW J. “Inspiration as a Psychological Construct.” *Journal of Personality and Social Psychology*, U.S. National Library of Medicine, 2003 [en línea] <https://www.researchgate.net/publication/10796715_Inspiration_as_a_Psychological_Construct> [consulta: 16.02.2021]
- TORRES I BARCELONA, GUILLERMINA. “Derek Amato, El Hombre Al Que Un Golpe En La Cabeza Le Volvió Un Virtuoso De La Música.” *La Vanguardia*, 2 Octubre 2016, [en línea] <www.lavanguardia.com/vida/20161002/41635991171/derek-amato-autismo-sindrome-savant-sabio-habilidades-piano-virtuoso-musica.html> [consulta: 11.07.2021]
- VANDEVELDE LUSKIN, CHRISTINE. “Mark LEPPER: Intrinsic MOTIVATION, Extrinsic Motivation and the Process of Learning.” *Bing Nursery School*, 1 Setembre 2003, [en línea] <bingschool.stanford.edu/news/mark-lepper-intrinsic-motivation-extrinsic-motivation-and-process-learning> [consulta: 25.08.2021]
- VELASCO, IRENE HDEZ. “La ciencia de la inspiración: así funciona tu cerebro para que tengas buenas ideas”. *ELMUNDO* [en línea] <www.elmundo.es/papel/historias/2019/03/22/5c938f2221efa0745a8b4613.html> [consulta: 16.02.2021]

- VILANOVA, ALBA. *Apunts teoria de l'art*. [document pdf.]
- WIKIPEDIA. "Inspiración artística" *Wikipedia* [en línea]
<https://es.wikipedia.org/wiki/Inspiraci3n_art%C3%ADstica> [consulta:
16.02.2021]
- WIKIPEDIA. "List of Multiple Discoveries." *Wikipedia*, Wikimedia Foundation, [en
línea] <en.wikipedia.org/wiki/List_of_multiple_discoveries> [consulta: 16.08.2021]
- WILLIAMS, CONNIE. "Creativity – Is It Nature or Nurture?" *Synecticsworld*, [en
línea] <synecticsworld.com/creativity-is-it-nature-or-nurture/> [consulta:
11.07.2021]